

БУДЬ ТУТ ТА ЗАРАЗ



БУДЬ ТУТ ЗАРАЗ

"Будь тут зараз" — це книга, яка народилася з багатьох подорожей, духовних пошуків і відкриттів. Вона розповідає історію про те, як можна з'єднатися з глибоким розумінням себе і світу.

JAI HANUMAN!





DR. RICHARD ALPERT, Ph.D INTO
BABA RAM DASS

Це історія про шлях Річарда Альперта, професора Гарвардського університету, який перетворився на Рама Дасса, одного з найбільш впливових духовних наставників свого часу. Його пошуки, переживання і знання тепер знаходять своє відображення в цій книзі.

ПРОЛОГ

"Це книга про подорожі, які ведуть нас до власного "я". Це книга про зміни, які відбуваються, коли ми починаємо дивитися всередину себе, а не назовні."



NAMASTÉ

НАША ІСТОРІЯ

Є три стадії в цій подорожі, яку я пройшов! Перша — стадія соціальних наук; друга — стадія психоделіків; і третя — стадія йоги. Вони підсумовуються — тобто кожна сприяє наступній. Це схоже на розгортання квітки лотоса. Тепер, озираючись назад, я розумію, що багато переживань, які на той час не мали для мене сенсу, були передумовами для того, що мало відбутися пізніше.

Я хочу поділитися з вами частинами внутрішньої подорожі, про які ніколи не пишуть у мас-медіа. Мене не цікавлять політичні аспекти цієї історії; мене не цікавить те, що ви читаете в "Saturday Evening Post" про ЛСД. Це історія про те, що відбувається всередині людини, яка проходить через усі ці переживання.

УСПІХ

На початку березня 1961 року я перебував, мабуть, на вершині своєї академічної кар'єри. Я щойно повернувся після роботи запрошеним професором в Каліфорнійському університеті в Берклі. Мені було гарантоване постійне місце в Гарварді за умови впорядкування моїх публікацій. Я мав призначення в чотирьох департаментах Гарвардського університету: кафедрі соціальних відносин, кафедрі психології, вищій школі освіти та службі охорони здоров'я, де я працював терапевтом. Крім того, я мав дослідницькі контракти з Єлем і Стенфордом.

З погляду світу, я мав усе: чудовий дохід, статус і численні матеріальні блага. Я мав квартиру в Кембриджі, заповнену антикваріатом, і влаштовував дуже приємні вечери. У мене був седан Mercedes-Benz, мотоцикл Triumph на 500 куб.см, літак Cessna 172, спортивний автомобіль MG, вітрильник і велосипед. Я відпочивав на Карибах, займаючись дайвінгом. Я жив так, як і належить успішному холостому професору в американському суспільстві "того, хто досяг успіху".

Але насправді я не був справжнім ученим. Я пройшов весь академічний шлях: отримав ступінь доктора філософії, писав книги, укладав дослідницькі контракти. Я викладав курси з людської мотивації, фрейдистської теорії, розвитку дитини. Проте що все це означало? Я був лише вправним гравцем у гри.

Мої лекції були складені з ідей інших людей, майстерно представлених. Мої дослідження відповідали тому, що було актуальним у науковому світі. У 1955 році я почав займатися терапією, і мій перший пацієнт познайомив мене з марихуаною. Я не курих регулярно, а лише зрідка, і залишався доволі сильним любителем алкоголю. Але цей пацієнт мав друзів, які ставали моїми пацієнтами. Я став "модним" терапевтом для прогресивного товариства в Стенфорді. На вечірках мене називали "психоаналітиком", і я сидів у кутку, виглядаючи зверхньо.

Крім того, я пройшов п'ять років психоаналізу, витративши на це близько 26 000 доларів. До 6 березня, коли я вперше прийняв псилоцибін, я відчував, що в моєму світі щось не так, але не міг це зрозуміти. Теорії, які я викладав у психології, здавалися мені поверхневими. Психологи, з якими я працював, не мали справжнього розуміння людської природи. Я відчував, що теорії досягнення, тривоги, захисних механізмів і так далі, які я викладав, не доходять до суті.

Мої колеги і я були психологами з 9 до 5: ми приходили на роботу, займалися психологією, а о 5-й годині поверталися додому такими ж невротиками, як і раніше. Мені здавалося, що всі ці теорії повинні якось впливати на моє власне життя, але цього не відбувалося. Навіть психоаналіз, попри всі свої досягнення, не зміг позбавити мене внутрішніх проблем. Навіть мій терапевт, коли я закінчував аналіз, сказав: "Ви надто хворі, щоб припинити терапію".

Щось було не так. Я відчував це, але не знав, що саме. Життя залишалося для мене загадкою. Усі знання, які я накопичував, були наче молекулярними частинками, які не створювали почуття мудрості. Я ставав дедалі кращим у жонглюванні знаннями, але це було лише грою. Під час іспитів я ставив складні запитання і виглядав дуже розумним, але це був лише спосіб триматися на плаву.

НЕЗАДОВОЛЕННЯ

Моя дилема як соціального науковця полягала в тому, що я по суті не був справжнім вченим. Я виріс у єврейській традиції, пронизаній тривожністю й прагненням до високих досягнень. Хоча я пройшов п'ять років психоаналізу, кожного разу, коли я читав лекції, у мене була неймовірна діарея і напруження. Викладати п'ять днів на тиждень було досить складно, враховуючи труднощі з тим, щоб мій шлунок працював нормально. Але якою б не була моя мотивація, вона гнала мене так сильно, що, незважаючи на те, що я був дуже посереднім студентом (фактично, я ніколи не міг потрапити до Гарварду, як би не старався, навіть використовуючи всі політичні зв'язки мого батька), я зрештою опинився на викладацькому складі "хороших" університетів.

Я міг би вивчати матеріал 10 годин і підготувати дуже хорошу лекцію про Фрейда чи мотивацію людини, але все це було ніби за стіною. Це було теоретично. Я теоретизував це чи те. Я пропагував ці ідеї, ці інтелектуальні концепції, цілком окремо від власного досвіду. Хоча я міг вкладати вселякий емоційний запал у свої презентації, у моїй душі бракувало правдивості в тому, що я робив. І, до свого прихованого розчарування, я виявив, що така позиція вважалася прийнятною для більшості моїх колег, які, намагаючись стати "науковими", думали про особистість у термінах змінних.

Діти були не більше ніж амбулаторними змінними, і скільки б ми не старалися, до того моменту, як ми доходили до "легітимності" добре визначеної операційної змінної, вона втрачала відчуття істинності. Тож концепції, з якими ми працювали, були інтелектуальною забавою, але вони не впливали на моє життя.

Ось я сидів у компанії провідних спеціалістів у галузі когнітивної психології, психології особистості, розвитку особистості. І серед цього я відчував, що ці чоловіки й жінки самі не були високо розвиненими особистостями. Їхнє життя не було наповнене. Там бракувало людської краси, задоволення, гармонії. Я наполегливо працював, і мені вручили ключі від "королівства". Мені обіцяли все це. Я відчував, що потрапив до того, що називали "внутрішнім колом": я міг бути головою програми у Відділі 7 АПА, працювати у державних комітетах, отримувати гранти, подорожувати, брати участь у докторських комісіях. Але в душі залишалося це жахливе усвідомлення, що я чогось не знав, чогось, що з'єднало б усе це в єдине ціле. І в мені з'являлася легка паніка від думки, що наступні сорок років я так і не дізнаюсь, і, здається, це сприймалося як норма.

У вільний час ми грали в "Го" чи покер, розповідали старі жарти. Вся ця ситуація була надто порожньою. Вона не була достатньо чесною.

І був момент, коли, працюючи професором у Стенфорді та Гарварді, я відчув, що опинився у якійсь беззмістовній грі, де студенти чудово виконували роль студентів, а викладачі — роль викладачів. Я вставляв і говорив те, що читав у книгах, вони записували це, а потім повертали у вигляді відповідей на іспитах, але нічого не відбувалося. Я відчував себе у звукоізовованій кімнаті. Недостатньо відбувалося того, що справді мало значення — що було справжнім.

Як терапевт, я відчував, що потрапив у драму власних теорій. Дослідницькі дані показували, що пацієнти Роджеріана починали говорити позитивні твердження, а пацієнти Фрейда — говорити про свою матір через тонкі підказки підкріплення — це було так очевидно. Я сидів зі своїм маленьким блокнотом, і коли людина починала говорити про свою матір, я робив запис. Недовго чекати, щоб пацієнт зрозумів: щоразу, коли він говорив певні речі, він отримував свою "відмітку", свій "пелет". І дуже швидко він ставав "фрейдистом".

Перед обличчям цього відчуття незадоволення я їв більше, накопичував більше майна, збирав більше призначень, посад, статусу, більше сексуальних і алкогольних оргій, більше дикості у своєму житті.

Кожного разу, коли я приходив на сімейні збори, я був "хлопцем, який досяг успіху". Я був професором у Гарварді, і всі стояли довкола в захваті, уважно слухаючи кожне моє слово. А

всередині я відчував лише той жах, що я знав — я нічого не знав. Звісно, це був красивий, м'який жах, адже він супроводжувався великою винагородою.

Я створив імперію в місці, яке називалося Центром дослідження особистості: кутовий офіс у будівлі, яку я допомагав проектувати; з двома секретарями та багатьма аспірантами й студентами, які допомагали мені в дослідженнях. Усе це я зробив приблизно за три роки. Я був справді сповнений прагнення. Якщо ви не знаєте гарного єврейського представника середнього класу з високими амбіціями й тривожною невротичною поведінкою, ви ще не зустрічали справжнього досягатора!

Мій юдаїзм був радше політичним. Я виріс у традиції народної релігії — дух якось оминув мене, хоча ми брали участь у всіх службах на Йом-Кіпур і Песах. Але мій батько був у Раді Довіренних, яка наймала та звільняла рабинів, тому, як я міг відчуті справжній зв'язок із духовним лідером, якщо мій батько наймав і звільняв цих людей?

У коридорі від моєї великої "імперії" був маленький офіс. Це була колишня шафа, яку переобладнали під офіс: прибрали всі речі, поставили стіл, і ось там працював Тімоті Лірі. Він їздив велосипедом по Італії, виписуючи фальшиві чеки, поки Девід Макклеланд не знайшов його і не привів назад як творчий подарунок для західної науки. Ми з Тімом стали друзями і разом випивали. Згодом ми почали проводити курси разом, зокрема перший курс клінічної практики під назвою "Екзистенційна транзакційна зміна поведінки".

Чим більше часу я проводив із Тімом, тим більше розумів, що він мав надзвичайний інтелект. Він справді багато знав. Я знаходив його надзвичайно стимулюючим, а студенти були захоплені його відкритістю до нових ідей і готовністю ризикувати в мисленні.

Одного вечора, коли ми випивали разом, ми спланували подорож через Північну і Південну Америку. Коли я сказав, що вмію літати на літаку, він відповів:

"Чудово, полетимо на твоєму літаку."

Я сказав:

"Прекрасно," — але забув уточнити, що у мене було лише студентське посвідчення пілота.

Тож я потай почав отримувати ліцензію, щоб зустрітися з ним 1 серпня в Куернаваці, Мексика, де він проводив літо. Звідти ми планували розпочати нашу подорож.

У той час я був консультантом у проєкті з вивчення математики для шкіл — освітній програмі в Стенфорді. Того ж дня я отримав ліцензію та орендував літак, а наступного дня вирушив до Мексики у ризикованому стрибку віри.

Коли я прибув, я дізнався, що Тімоті здійснив "інший вид польоту" приблизно тиждень тому. Френк Барон, психолог із Каліфорнії та давній друг Тіма, познайомив його з антропологом у Мексиці. Вони дізналися про *Tionanacatl*, "плоть богів", магічні гриби Мексики, які можна було отримати від Божевільної Хуанни — жінки, що жила в горах і постійно їла ці гриби. Контакт було встановлено, і гриби були здобуті.

Тімоті з'їв дев'ять цих грибів — кілька "чоловічих" і кілька "жіночих" — у компанії інших людей біля басейну і пережив глибокий досвід. Він сказав:

"Я дізнався більше за шість чи сім годин цього досвіду, ніж за всі роки роботи психологом."

Це, безумовно, сильне твердження!

Коли я прибув у Куернаваку, гриби вже закінчилися, а разом із ними й запал вирушати в подорож Південною Америкою. Адже який сенс подорожувати зовні, коли те, що Тімоті шукав, виявилось всередині його власного розуму.

Тож я проводив час у Тепецтлані з Девідом Макклеландом та його родиною, а також у Куернаваці з Тімом і його оточенням. Потім ми разом із Тімом, його сином Джекі та ігуаною повернулися до Сполучених Штатів.

Я вирушив до Каліфорнії як запрошений професор, а Тім повернувся до Гарварду.

До мого повернення Тімоті вже запустив великий психоделічний проєкт. Він консультувався з Олдосом Гакслі, який тоді перебував у МІТ. Олдос, Тім і кілька аспірантів зв'язалися з компанією *Sandoz*, яка виробляла синтетичний варіант магічних грибів під назвою псилоцибін. Вони отримали тестову партію цієї речовини та активно її випробовували й застосовували.

Коли я повернувся до Кембриджа навесні, мене запросили долучитися до цього багатства.

ПРОБУДЖЕННЯ

Ніч, яку обрали для цього досвіду, припала на найбільшу снігову бурю року. Все мало відбутися в домі Тіма в Ньютоні, за кілька кварталів від дому моїх батьків, у яких я того вечора був на вечері. Я пробрався крізь заметіль, увійшов і ми сіли за кухонний стіл. Нас було троє чи четверо, ми передали пляшку з пігулками, і я прийняв свої 10 міліграмів. Це була вся моя підготовка, налаштування та оточення, але понад усе я довіряв Тімоті. Я бачив, що Тім мав глибокий досвід, і його інтелект мені був зрозумілий. Я знав, що він не був руйнівним у міжособистісних стосунках — він міг руйнувати інституції, але не людей. Він був дуже люблячою людиною.

Ми прийняли дуже маленьку дозу (пізніше ми використовували в 5 або 10 разів більше), і перша частина досвіду була порівнянна зі станом сильної дії марихуани. Трохи драматичніше, трохи інтенсивніше. Але, безперечно, щось сталося.

Під час першої частини досвіду з псилоцибіном ми потрапили в ситуацію, що нагадувала низькорівневу трагікомедію. Пес Тімового сина бігав у снігу й, увійшовши в теплу кухню, лежав, хапаючи повітря і важко дихаючи. Для наших спотворених сприйняттям часів його боротьба за подих тривала надто довго, і нам здавалося, що він от-от помре. Що ми могли зробити? Ми не могли винести собаку через хуртовину рано в неділю вранці до ветеринара, який був за чотири милі, тим більше, що ми всі були дуже "під кайфом" і не могли бути впевнені у стані собаки. Наша тривога зростала, і пес пішов у сусідню кімнату, де, здавалося, впав без свідомості.

Ми нарешті вирішили, що єдиним виходом було викликати 11-річного Джекі з гори, де він дивився пізніє телешоу. Оскільки він не був під хімічним впливом, ми могли спостерігати за його взаємодією з собакою, не залякуючи його власними підозрами.

Джекі зовсім не зрадив, що ми його потурбували (особливо щоб дізнатися, що він дивиться по телевізору), але проблему швидко вирішив пес. Почувши голос Джекі, він миттєво ожив і був готовий гратися.

Кілька годин по тому я відійшов, щоб осмислити нові відчуття та сприйняття. Глибокий спокій огортав моє буття. Килим рухався, а картини посміхалися — і це мене безмежно тішило. Потім я побачив постать, яка стояла приблизно за 8 футів від мене там, де щойно нікого не було. Я придивився у напівтемряву і впізнав — нікого іншого, як самого себе, у мантиї й капюшоні професора. Здавалося, ця частина мене, що була Гарвардським професором, відокремилася чи відділилася від мене.

"Цікаво... зовнішня галюцинація," — подумав я.

"Ну, я багато працював, щоб здобути цей статус, але мені він насправді не потрібен." Я знову відкинувся на подушки, тепер відокремлений від своєї "професорності". Але в той момент постать змінилася. Я знову нахилився вперед, щоб краще роздивитися.

"О, це знову я." Але тепер це була та частина мене, яка була соціальним космополітом.
"Гаразд, і це теж може піти," — подумав я.

Знову і знову постать змінювалася, і я впізнавав усі різні аспекти себе: віолончеліст, пілот, коханець і так далі. З кожним новим виявленням я щоразу заспокоював себе думкою, що насправді мені це не потрібно.

Потім я побачив, як постать перетворилася на те, що в мені було "Річардом Алпертом" — моєю основною ідентичністю, яка завжди була Річардом. Я асоціював ім'я з собою, так як батьки завжди називали мене Річардом: "Річарде, ти поганий хлопчик." Отже, Річард мав "поганість". Потім: "Річарде, хіба ти не прекрасний?" Тож Річард мав і "прекрасність". Таким чином формувалися всі ці аспекти мене самого.

Піт виступив у мене на чолі. Я зовсім не був упевнений, що зможу обійтися без того, щоб бути Річардом Алпертом. Чи це означало, що у мене буде амнезія? Чи цей препарат зробить це зі мною? Чи це буде назавжди? Може, варто покликати Тіма? Але потім я подумав: "Та хай йому! Ну що ж, я відмовлюся бути Річардом Алпертом. Я завжди можу отримати нову соціальну ідентичність. Принаймні у мене залишиться тіло..." Але я сказав це занадто рано.

Коли я подивився вниз на свої ноги, щоб заспокоїтися, я не побачив нічого нижче колін. І повільно, до мого жаху, я побачив, як зникають кінцівки, потім тулуб, аж поки все, що я міг бачити з відкритими очима, це диван, на якому я сидів. Крик застиг у моєму горлі. Я відчував, що, мабуть, помираю, бо в моєму всесвіті не було нічого, що дало б мені віру в життя після того, як тіло залишаєш.

Обійтися без "професорності" чи "коханця", навіть без "Річарда Алперта", добре, але я ПОТРЕБУВАВ тіло.

Паніка зростала, адреналін зашкалював — у мене пересохло в роті. Але разом із цим я почув голос усередині — всередині чого, я не знаю. Інтимний голос спитав дуже тихо й, здавалося мені, трохи жартівливо, враховуючи мій стан тривоги:

"...але хто дивиться за магазином?"

Коли я нарешті зміг зосередитися на запитанні, я зрозумів, що, хоча все, чим я себе знав — навіть тіло і саме життя — зникло, я все ще був цілковито свідомим! Більше того, це свідоме "я" спостерігало за всією драмою, включаючи паніку, зі спокійним співчуттям.

Миттєво, з цим усвідомленням, я відчув новий вид спокою — глибину, яку раніше ніколи не переживав. Я щойно знайшов це "я" — той спостерігаючий пристрій, ту точку, ту сутність, те місце поза межами. Місце, де "я" існував незалежно від соціальної та фізичної ідентичності. Те, що було мною, було поза життям і смертю. І ще щось: це "я" Знало — воно справді Знало. Воно було мудрим, а не просто поінформованим. Це був внутрішній голос, який промовляв істину. Я впізнав його, був з ним єдиним цілим і відчував, що все моє життя, яке я витрачав на пошуки впевненості у зовнішньому світі — це життя, про яке писав Девід Рісман, спрямоване на інших, — завершилося. Тепер я мав лише поглянути всередину себе, до того місця, де я Знав.

Страх перетворився на піднесення. Я вибіг у сніг, сміючись, поки величезні сніжинки кружляли навколо мене. За мить будинок зник із поля зору, але це було нормально, бо всередині я Знав.

Близько п'ятої ранку я повернувся, прокладаючи шлях крізь сніг, до дому своїх батьків і подумав: "Хіба це не гарно? Я почищу доріжку — молодий хлопець із племені чистить доріжку."

Я почав розчищати сніг, і обличчя моїх батьків з'явилися у вікні на другому поверсі.
"Іди спати, ідіоте. Ніхто не розчищає сніг о 5-й ранку."

Я подивився на них і почув зовнішній голос, який слухав 30 років, а всередині мене щось сказало: "Це нормально — розчищати сніг, і це нормально — бути щасливим."

Я глянув угору на них, засміявся, зробив танцювальний рух і повернувся до розчищення снігу. Вони закрили вікна, а тоді я подивився вгору ще раз і зрозумів, що всередині вони теж усміхаються. Це був мій перший досвід передачі піднесеного стану іншим!

Але також у той ранковий момент з'явилися зерна майбутнього розриву. Зародилися передумови здатності протистояти, а навіть не погоджуватися з існуючими інституціями, водночас вірячи та довіряючи внутрішньому голосу, який каже, що все гаразд. Це те, чого я ніколи не зміг би зробити без тривоги до того моменту — до того дня.

У ту мить я подумав:

"Ого, я досягнув успіху. Я тепер нове, прекрасне буття — я просто внутрішнє "я" — усе, що мені потрібно, це заглянути всередину, і я знатиму, що робити, і завжди можу цьому довіряти, і ось тут я буду завжди."

Але через два чи три дні я вже розповідав про це як про минулий досвід. Я говорив про те, як я "пережив" це, тому що знову став тим тривожним невротиком, хоча й у трохи м'якшій формі, але все ж, моя стара особистість почала потроху повертатися.

Наступного дня мені потрібно було читати лекцію з курсу "Соціальні відносини 143: Мотивація людини", і це поставило переді мною певну проблему, оскільки в психологічних навчаннях я не міг знайти нічого, що пояснило б те, що зі мною сталося напередодні.

Спочатку в Гарварді ми розповідали всім нашим колегам про цей надзвичайний досвід, який ми переживали. Вони ділили нашу радість, як це роблять усі вчені, коли хтось із колег відкриває новий шлях у невідоме. У перший тиждень вони слухали із захопленням.

А потім, наприкінці першого тижня, ми всі знову зібралися у нашій експериментальній кімнаті — вітальні біля каміна, відкрили пляшку й прийняли ще трохи псилоцибіну, щоб дослідити цей шлях далі. Наступного тижня ми пережили ще глибший досвід і повернулися розповідати колегам. Але тепер вони вже не могли нас так добре зрозуміти. Справа була не в тому, що вони змінилися, а в тому, що змінилися ми.

Ми розвивали власну мову спілкування. Як якщо б Адмірал Берд із дослідницькою групою заглиблювалися все далі й далі у полярний регіон: те, про що вони думають, що їх цікавить і хвилює, стає дедалі менш релевантним для когось, хто живе в Нью-Йорку. Це була наша ситуація.

У нас був вибір: зупинитися, щоб залучити всіх інших, або рухатися далі. Але ці переживання швидко ставали невимовними.

Я доходив до такого моменту з колегами, коли більше не міг нічого пояснити, бо все зводилося до: "Тому, хто пережив цей досвід, жодних пояснень не потрібно; тому, хто не пережив, жодні пояснення неможливі."

Ми відчували розчарування, коли вони казали:

"Це звучить дуже цікаво."

А ми відповідали:

"Щоб зрозуміти, потрібно спробувати."

Вони казали:

"Ні, це не науково. Неетично тестувати власний продукт. Спочатку це потрібно випробувати на тваринах, потім на аспірантах..."

І ось наступної суботи ввечері ми сиділи разом і розмірковували:

"Що нам робити?" — хоча всі знали, що ми будемо робити. І ми знову "вмикалися".

Ми досліджували цей внутрішній світ свідомості, про який ми теоретизували всі ці роки, і раптом ми почали подорожувати в ньому, крізь нього, навколо нього. Звісно, вже на другий тиждень це було схоже на те, якби ми подорожували Тибетом, а тепер, повернувшись до шкільної їдальні, кого б ми обрали для спілкування? Ми спілкувалися з тими, хто теж був у Тибеті, бо ми поділяли цей потужний досвід.

Дуже скоро нас стало п'ятеро чи шестеро, і ми почали спілкуватися лише між собою. Наші колеги сказали:

"Ага, формується культ," — і це було правдою. Культ — це спільна система переконань.

Щодо того, як працювати з цим явищем, Тім сказав:

"Ми ще не знаємо, про що це, і існує багато моделей, але краще не нав'язувати модель занадто рано. Бо модель, яка існує на Заході для цих станів, є патологічною, а модель, яка існує в примітивних культурах, є містичною й релігійною. Краще залишатися відкритими."

Тож ми провели те, що можна назвати натуралістичним дослідженням: ми дали псилоцибін приблизно 200 людям, які були фізично здоровими, і сказали:

"Ви можете приймати це за будь-яких умов, які захочете. Усе, що вам потрібно зробити, це відповісти на це опитування в кінці, щоб ми знали, що сталося. Робіть це так, як вам заманеться."

Ми давали псилоцибін джазовим музикантам, фізикам, філософам, священикам, наркозалежним, аспірантам і соціологам. У підсумку ми зібрали 200 протоколів, і перший аналіз дуже чітко показав, що реакції залежали від налаштування та оточення — тобто від їхніх очікувань щодо того, що мало статися, і середовища, в якому вони приймали препарат. Якщо вони перебували в параноїдальному середовищі і очікували хвилювання, вони, як правило, переживали параноїдальне хвилювання. Все, що робив препарат, це посилював очікування.

Однак дані також виявили дещо інше. Серед цих перших кількох учасників було видно, що існує своєрідна "сходінка" досвіду. Існувала ймовірна ієрархія досвідів, за якої найтипівішим переживанням було посилення чутливості до всіх п'яти відчуттів і прискорення процесу мислення.

Наступний тип досвіду, який часто описували люди, — це міжособистісне зрушення фігури і фону. Вони дивилися на іншу людину й бачили більше схожості, ніж відмінностей між собою та нею. Це було так, ніби вся західна ментальна підготовка, що зосереджується на індивідуальних відмінностях, стала фоном, а не головним аспектом сприйняття. Вони дивилися на іншого й казали:

"Ось ми тут."

Відмінності вони сприймали більше як одяг, а не як щось суттєве. Для багатьох це було глибоким перцептивним досвідом.

Наприклад, у нас працював афроамериканський психіатр Медісон Преснелл. Мене виховали, як дуже ліберальну людину щодо афроамериканців, що насправді означало, що ти не мав почуттів. Це була фальшива ліберальність. Я свідомо намагався бути ліберальним — знаєте, цей дуже самосвідомий вид рівності. Ми з Медісоном разом "увімкнулися", і я подивився на нього. І там ми були — ті самі людські істоти. Просто він носив ту шкіру, а я — цю. Це було не більше і не менше, ніж те, що в нього була та сорочка, а в мене ця, і це не мало більшого значення, ніж одяг. Я подивився на це і раптом ми були просто людьми, тоді як раніше я був надто зайнятий своєю надмірно ліберальною реакцією на колір шкіри, щоб розслабитися і поділитися цим єднальним місцем.

Далі було ще менш часте переживання, яке повідомляли учасники: стан єдності. Вони казали:

"...Я пам'ятаю, як був у темній кімнаті з іншою людиною, і хтось із нас заговорив. Один із нас сказав: 'Хто говорив, ти чи я?' І це було не зрозуміло, з чийх уст вийшли слова."

І потім було ще рідкісніше переживання, коли людина дивилася на когось і починала бачити іншого не як особу, а як клітинну структуру чи енергетичний візерунок.

І нарешті, кілька учасників (можливо, близько 3%) трансцендували всі форми і бачили чисту енергію — однорідне поле. Це те, що називають "Білим світлом".

Дослідницька група працювала з ув'язненими, намагаючись знизити рівень рецидивів, а також проводила експерименти з релігійними діячами. Один із таких експериментів, який очолював Волтер Панкке разом із групою дослідників, проводився на Страсну П'ятницю у каплиці Бостонського університету. У ньому брали участь двадцять міністрів — студентів, що проходили поглиблену підготовку. Десять із них отримали псилоцибін, а десять — плацебо. Це було подвійне сліпе дослідження, але його суть була абсурдною. Всі одразу розуміли, що відбувається.

Ті, хто прийняв плацебо, яке викликало легке поколювання шкіри, намагалися переконати себе: "Можливо, щось відбувається."

А потім у кімнату заходив інший міністр, похитуючись, і вигукував: "Я бачу Бога! Я бачу Бога!"

І за короткий час було очевидно, хто отримав псилоцибін.

Мої власні переживання були одночасно жахливими й прекрасними. Я постійно експериментував у різних середовищах і обставинах. Кожного разу, коли хтось, кому я довіряв, приносив нову хімічну речовину, я відкривав рот і вирушав у подорож. Я був зацікавлений у цьому дослідженні.

Наприклад, одного разу я перебував у кімнаті для медитацій у нашому спільному домі в Ньютоні. Я провів чотири години в стані повного однорідного світла й блаженства. Потім я почав "спускатися", і раптом у кімнату накотилася величезна червона хвиля. Вона нагадувала щось середнє між малюнком хвилі Вільяма Блейка та картиною Ієроніма Босха. Це були всі мої ідентичності, які котилися на мене.

Я пам'ятаю, як підняв руку й вигукнув: "НІ, НІ, я не хочу повертатися!"

Це було схоже на важкий тягар, який я мав знову взяти на себе. Я зрозумів, що не маю ключа — я не знав магічних слів, на кшталт "Абракадабра" чи "Хокус-покус", або чогось, що могло б зупинити цю хвилю. І вона накотилася на мене.

І тоді я подумав: "О, ось я знову тут — Річард Алперт. Яка тягота!"

ПОВЕРНЕННЯ ДО РЕАЛЬНОСТІ

За ці кілька років ми перестали вірити, що один досвід може назавжди зробити тебе просвітленим. Ми зрозуміли, що все не так просто. І протягом п'яти років я мав справу з тим, що називаю "поверненням до реальності". Саме це повернення привело мене до наступного розділу цієї драми. Адже після шести років я усвідомив, що якими б хитромудрими не були мої експериментальні дизайни і як би високо я не піднімався, я завжди повертався назад.

Одного разу я взяв п'ятьох людей, і ми зачинилися у будівлі на три тижні. Ми приймали 400 мікрограмів ЛСД кожні чотири години. Це 2400 мікрограмів ЛСД на день, що звучить вражаюче, але після першої дози у тебе розвивається толерантність; є рефрактерний період. Зрештою, ми просто пили з пляшки, тому що це вже не мало значення. Ми залишалися на своєрідному плато. Ми були дуже "високо".

Те, що сталося за ці три тижні в будинку, ніхто б ніколи не повірив, включно з нами самими. Але наприкінці трьох тижнів ми вийшли з будинку, і через кілька днів ми повернулися назад до нормального стану!

Це був надзвичайно фруструючий досвід — ніби ти потрапив до Царства Небесного, побачив, як усе влаштовано, відчув ці нові стани усвідомлення, а потім тебе знову вигнали. І після 200 або 300 таких разів почала з'являтися дивна депресія — дуже м'яка, але сильна депресія від усвідомлення, що все, що я знав, все одно було недостатньо!



ЗМІНИ В СЕРЕДОВИЩІ

Водночас відбувалися очевидні зміни, оскільки постійне звернення до внутрішнього місця всередині мене робило мене дедалі менш залежним від зовнішнього підтвердження того, що зі мною все гаразд.

Я добре пам'ятаю момент, коли мене вигнали з Гарварду...

На пресконференції всі журналісти дивилися на мене так, ніби я був боксером, який щойно програв важливий бій і йде у небуття. Це був той самий погляд, яким дивляться на тих, хто програв — справжніх невдах. Всі дивилися на мене саме так. А всередині я відчував:
"Те, що я роблю, — це правильно."

Для всіх інших — батьків, колег, суспільства — це було жахливим провалом. Я подумав:
"Мабуть, я справді з'їхав з глузду, бо божевільня — це коли всі погоджуються в чомусь, крім тебе!"

І все ж я почувався розсудливішим, ніж будь-коли раніше. Тому я зрозумів, що це був або новий вид божевільня, або, можливо, новий вид здорового глузду.

Але що було важливим — я завжди міг балансувати на межі: тримати все під контролем. Я ніколи не робив нічого аж надто божевільного.

Я був тією людиною, до якої приходили й казали:
"Послухай, чи не заспокоїш ти Тіма Лірі? Він зайшов занадто далеко. Заспокой його, захисти його."
А я відповідав:
"Я із задоволенням йому допоможу, бо він надзвичайна людина."

І я допомагав збирати гроші, керувати кухнею, прибирати будинок і виховувати дітей...

Тоді ми зрозуміли, що нам потрібно створити певні види середовищ, які дозволяли б людині, після того як вона увійшла в інший стан свідомості, зберігати певну підтримку в нових способах сприйняття себе.

Адже якщо ти побачиш себе як Бога, а потім повернешся з цього стану, і хтось скаже:
"Гей, Сем, винеси сміття!" — це знову затягує тебе в модель "Я Сем, який виносить сміття."

Ти не можеш утримувати ці нові структури. Потрібен час, щоб зрозуміти, що Бог теж може виносити сміття.

У 1962 чи 1963 році Тім Лірі разом із Ральфом Метцнером (я отримав авторський кредит лише за те, що піклувався про кухню) натрапили на *Тибетську книгу мертвих*, яка дуже точно описувала низку цих переживань. Цій книзі було щонайменше 2500 років, і всі ці роки її використовували для підготовки тибетських лам до смерті й реінкарнації.

Коли ми відкрили її, ми побачили описи 49 днів після смерті до нового народження, які ідеально відповідали нашим переживанням під час психоделічних сесій.

Як таке могло бути? Подібність була настільки разючою. Тім переписав книгу як посібник під назвою *Психоделічний досвід* — посібник із психологічної смерті та відродження, стверджуючи, що це насправді метафора психологічної смерті та відродження, а не обов'язково фізичної смерті й реінкарнації.

Тім їздив до Індії, Ральф їздив до Індії, Аллен Гінзберг їздив до Індії. Я перевіряв у всіх, коли вони повернулися. Тім залишився Тімом, Ральф залишився Ральфом, Аллен залишився Алленом — і я зрозумів, що всі вони мали чудові переживання, побачили прекрасну країну тощо, але вони не закінчили своїх пошуків.

До 1966–1967 років я опинився в такому ж становищі. Я усвідомлював, що мені бракує знань для підтримання цих станів свідомості. І я розумів, що ніхто навколо мене, здається, також не знає достатньо. Я перевіряв усіх, хто, на мою думку, міг знати, але ніхто не мав відповіді.

Тому я не був дуже оптимістично налаштований щодо Індії чи психоделіків. До 1967 року я "вичерпав свій заряд". Я більше не працював як психолог у респектабельній установі і зрозумів, що ми не знаємо достатньо про психоделіки, щоб використовувати їх з користю.

Але тоді я все ще читав лекції по всій країні про психоделіки для різних груп — від Управління з контролю за продуктами й ліками до *Hell's Angels*.

І тоді з'явився один дуже приємний хлопець, якого я колись проводив через психоделічні сесії. Він був цікавим: у ранньому підлітковому віці навчався в Чиказькому університеті, проводив семінари з китайської економіки, заснував компанію *Basic Systems*, яку згодом продав *Xerox*. Тепер він пішов на пенсію у 35 років із п'ятьма мільйонами доларів чи більше, які він заробив, і став буддистом.

Він хотів вирушити на Схід у пошуках святих людей і запросив мене приєднатися. Він імпортував *Land Rover* у Тегеран, і це стало моїм виходом. Що ще я мав робити на той момент?



Отже, я вирушив до Індії, взявши з собою пляшку ЛСД з думкою про те, що зустріну святих людей, дам їм ЛСД, і вони пояснять мені, що це таке. Можливо, я знайду ту відсутню підказку.

Ми почали з Тегерана, і протягом наступних трьох місяців у нас були чудові гіді, прекрасний час, і ми дістали відмінний гашиш в Афганістані. Але в кінці цих трьох місяців я лише бачив салон *Land Rover*, мав 1300 слайдів, багато записів індійської музики, випив багато бутильованої води і з'їв багато консервів: я був західною людиною, яка подорожує Індією. Ось що зі мною відбувалося, коли я дістався Непалу.

Ми зробили все, що тільки могли. Ми зустрілися з Далай-ламою, їздили верхи до печери Амарнатх у Кашмірі, відвідали Бенарес, і зрештою опинилися в Катманду, Непал.

Я почав відчувати надзвичайно сильну депресію. Напевно, частково це було через гашиш. Але ще частково через те, що я не знав, що робити далі.

Я зробив усе, що міг собі уявити, і нічого нового не сталося. Це починало перетворюватися на ще одну подорож. Відчай ставав дуже важким. Ми не знали достатньо, і я не міг зрозуміти, як зробити це знання про нові стани свідомості соціально значущим.

І я не знав, що робити далі. Це не було через відсутність ЛСД. У мене його було багато, але чому його приймати? Я знав, що станеться, що воно мені покаже. Воно знову відкриє мені той сад, а потім мене знову виженуть, і все. Я ніколи не міг залишитися там.

Спочатку я був залежний від цього досвіду, а потім навіть це мені набридло. І відчай у той момент був надзвичайно сильним.

Ми сиділи в ресторані для хіпі під назвою "Синій Тибетець", і я розмовляв із кількома французькими хіпі...

Я давав ЛСД багатьом пандитам по всій Індії та кільком досить чистим людям.

Старий буддистський лама сказав:
"Воно викликало у мене головний біль."

Хтось інший сказав:
"Це добре, але не таке гарне, як медитація."

Хтось ще сказав:
"Де можна дістати ще?"

Я отримав такий самий спектр відповідей, який я отримував би в Америці. Я не отримав жодної великої перлини мудрості, яка б змусила мене вигукнути:
"Ось воно! Я чекав чогось, що зробить саме це!"

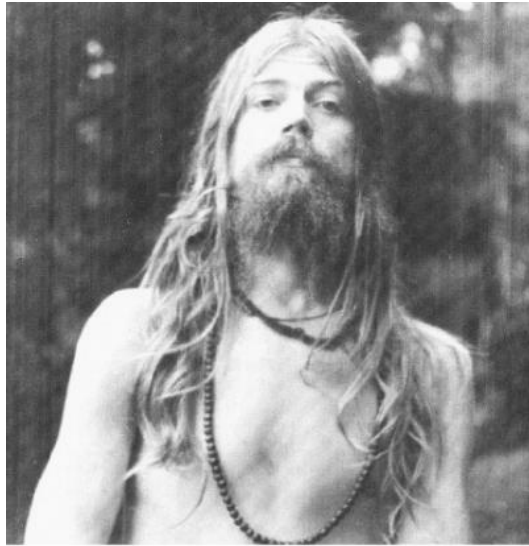
Зрештою я зрозумів:
"Ну, цього не станеться."

Ми збиралися їхати далі до Японії, і я почувався досить пригніченим, бо тепер ми починали повертатися назад, а що я повертаю? Що мені тепер робити?

Я вирішив, що повернуся і стану шофером. Я хотів бути слугою і дозволити комусь іншому програмувати мою свідомість. Я міг би читати священні книги, чекаючи на того, кого я мав чекати, поки вони будуть у *Bergdorf Goodman*, і просто змінити весь свій стиль життя. Я міг би на якийсь час вийти з цієї драми необхідності керувати власним кораблем.

Це, як виявиться пізніше, було кумедним передвістям.

Відчай у той момент був надзвичайно сильним. Я був справді дуже сумним.



БГАГВАН ДАС

Я сидів у "Синьому Тибетці" зі своїм другом і кількома іншими людьми, коли зайшов надзвичайний на вигляд чоловік, принаймні через його зріст. Він був 6 футів 7 дюймів заввишки, з довгим білявим волоссям і довгою білявою бородою. Це був західняк, американець, одягнений у священний одяг — дхоті (традиційний індійський одяг для чоловіків, замість штанів) і тому подібне. Коли він увійшов, то прямо попрямував до нашого столу й сів.

До цього моменту я вже зіткнувся з одним цікавим феноменом, який, мабуть, не зміг би описати до цієї миті. Колись, коли я зустрів Гешу Ванг'яла у Фріхолді, Нью-Джерсі, я зрозумів, що зустрів істоту, яка "знає". Але я не міг цього досягнути, бо, певно, ще не був готовий. Ми були дуже близькі — ми любили один одного надзвичайно, але я не зміг повністю увібрати те, що мені було потрібно.

А тепер ось цей молодий чоловік, і знову у мене виникло відчуття, що я зустрів когось, хто "Знає".

Я не знаю, як це описати. Я перебував у глибокому відчаї; я пройшов через гру за грою, спочатку будучи професором Гарварду, потім речником психоделіків, і все одно люди постійно дивилися мені в очі, ніби запитуючи: "Чи знаєш ти?" Цей тонкий погляд, і я постійно дивився в їхні очі: "Чи знаєш ти?"

І ми стояли на одному місці:
"Ти знаєш?"
"Може, він знає..."
"Ти знаєш...?"

Це було відчуття, ніби всі були дуже близькі, і ми всі знали, що знаємо, але насправді ніхто не знав. Я не можу це краще пояснити.

А потім я зустрів цього хлопця, і в мене не було жодних сумнівів. Це було як зустріч із каменем. Він був твердим, наскрізь. Де б я не натиснув, там він був!

Ми зупинилися в готелі, який належав королю чи принцу, чи щось таке, бо ми подорожували першим класом. Ми підняли цього чоловіка до нашого номера в готелі "Севалті", і протягом п'яти днів у нас був безперервний семінар.

У нас був надзвичайно талановитий індійський скульптор Харіш Джохарі, який був нашим гідом і другом. Харіш, цей хлопець Бгагван Дас, Девід і я сиділи разом, і протягом п'яти днів, насолоджуючись персиковими мелбами, гашишем і мескаліном, ми проводили семінар, читаючи книги Александри Давід-Неель та "Силу змії" сера Джона Вудроффа.

Наприкінці п'яти днів я все ще був абсолютно приголомшений цим хлопцем. Він почав навчати мене мантр і роботи з чотками. Коли настав час вирушати далі, в Японію, у мене був вибір: продовжити свою подорож першим класом або піти з цим хлопцем у паломництво по храмах Індії. У нього не було грошей, і у мене не було грошей. Це мало повністю змінити мій спосіб життя. Я подумав: "Ну, я приїхав до Індії, щоб знайти щось, і я досі думаю, що цей хлопець знає. Я буду слідувати за ним."

Але була і протилежна думка:

"Як абсурдно — хто пише цей дивний сценарій? Я приїхав на інший кінець світу, і тепер я збираюся слідувати по Індії за 23-річним хлопцем із Лагуна-Біч, Каліфорнія."

Я спитав у Харіша та Девіда:

"Ви думаєте, я роблю помилку?"

Харіш відповів:

"Ні, він дуже висока людина."

Отож я почав слідувати за ним — буквально слідувати за ним.

Раптом я опинився босоніж. Він запитав:

"Ти ж не збираєшся носити взуття, правда?"

І ось я з плечовою сумкою, у дхоті, з пухирями на ногах і дизентерією, якої ви навіть не можете уявити. А він каже:

"Ну, постій кілька днів."

Він дуже співчутливий, але без жалю.

Ми спали на землі або на дерев'яних столах, які є в монастирях, і мої стегнові кістки боліли. Я проходив через надзвичайний фізичний занепад, ставав дуже дитинним, і він піклувався про мене.

Ми почали подорожувати храмами — до Банешвара, Конарака та інших місць.

Я бачив, що він дуже сильна людина, надзвичайно сильна. У нього був ектера, однострунний інструмент, а у мене був маленький тибетський барабан. Ми ходили селами, і люди вибігали назустріч, торкалися наших ніг, бо ми були святими людьми. Це було для мене незручно, адже я зовсім не був святим — я був тим, ким і є: своєрідним "перезрілим" хіпі, західним мандрівником. Я відчував сильний сором, коли вони це робили, і давали нам їжу.

Він співав і грав, а індуси любили і шанували його. А ще він роздавав усі мої гроші...

Але я вперто тримався за свій паспорт, квиток назад до Америки і дорожній чек, який мені знадобиться, щоб дістатися Делі. За ці речі я тримався. І, звісно, моя пляшка ЛСД — про всяк випадок, якщо я знайду щось цікаве.

Під час цих подорожей він почав навчати мене в дуже цікавий спосіб.

Ми сиділи десь, і я казав:

"Чи розповідав я тобі про той раз, коли Тім і я..."

А він відповідав:

"Не думай про минуле. Просто будь тут і зараз."

Тиша.

Тоді я питав:

"Як думаєш, як довго триватиме ця подорож?"

Він казав:

"Не думай про майбутнє. Просто будь тут і зараз."

Я казав:

"Знаєш, я почуваюся жахливо, стегна болять..."

А він відповідав:

"Емоції — це як хвилі. Спостерігай, як вони зникають у далині на безкрайньому спокійному океані."

Він просто стер усю мою гру. Оце і було моє життя — емоції, минулий досвід і плани на майбутнє. А я ж був чудовим оповідачем.

Тож ми мовчали. Не було що сказати.

Він казав:

"Їж це." Або:

"Тепер спи тут."

А решту часу ми співали священні пісні. Це було все, що ми робили.

Або він навчав мене асанам — позам Хатха-йоги.

Але не було жодної розмови. Я нічого не знав про його життя, і він нічого не знав про моє. Його анітрохи не цікавили всі ті надзвичайні драми, які я зібрав... Він був першою людиною, яку я не міг "захопити" своєю історією. Йому це було просто байдуже.

І все ж я ніколи не відчував такої глибокої близькості з іншою істотою. Це було ніби він перебував у моєму серці.

І що почало вражати мій розум — куди б ми не пішли, він був як удома.

Якщо ми приходили до Тхеравадинського буддійського монастиря, його приймали з радістю, і раптом його починали називати Дхарма Сара — це було південне буддійське ім'я. І я раптом помічав, що якийсь із його елементів одягу носили й усі інші монахи. Я розумів, що він був ініційованим у цьому середовищі: його запрошували до внутрішнього храму, і він знав усі молитви й читав їх.

Ми зустрічали шиваїтів, послідовників Шиви, або деяких свамі, і я раптом розумів, що він був одним із них. На його лобі з'являвся відповідний тілік або знак, і він співав їхні мантри.

Ми зустрічали лам Карг'юпи з Тибету, і вони всі вітали його як брата. Він знав усі їхні практики.

Він перебував в Індії п'ять років і був настільки "високим", що всі приймали його, відчуючи: "Очевидно, він один із нас."



Я не міг зрозуміти, що це за його сцена. Особисто я відчував величезне тяжіння до буддизму, бо індуїзм завжди здавався мені трохи грубуватим — картини були занадто виразними, кольори — химерними, і все це було надто мелодраматичним, із забагато емоцій. Мене притягувала та чиста, кристально ясна простота південного буддизму або дзен-буддизму.

Через приблизно три місяці у мене виникла проблема з візою, і ми вирушили до Делі. Я все ще не був упевнений у своїй новій ролі святого чоловіка, тому, коли я прибув до Делі, я витягнув 4 долари зі свого дорожнього чека, купив пару штанів, сорочку й краватку, дістав свої рогові окуляри з плечової сумки, надів їх і знову став доктором Алпертом, щоб піти до візового офісу.

Доктор Алперт, який мав грант від Музею народного мистецтва Нью-Мексико на збирання музичних інструментів. Я розіграв усю свою звичну роль.

Я тримав свої чотки в кишені. Бо я не почувався справжнім у цій іншій ролі. А щойно я владнав свою візу, він мав щорічно поновлювати свою, тому ми вирушили до сусіднього міста.

Нас прийняли на великому маєтку, дали будинок для святих людей і приносили їжу. Він сказав: "Сиди тут. Я піду подивлюся про свою візу."

Він говорив мені точно, що робити. Я був як дитина.

"Їж це."

"Сиди тут."

"Роби це."

І я просто здався. Він знав. Чи ти знаєш? Добре, я піду за тобою.

Він вільно говорив хінді. Моя хінді була дуже слабкою. Тож він міг упоратися з усім.

Ми провели кілька тижнів у китайському буддійському монастирі в Сарнатху, який був надзвичайно потужним і прекрасним. Щось відбувалося зі мною, але я ніяк не міг усвідомити повної суті цього процесу.

У ньому було щось дивне. Вночі він, здається, не спав, як я. Кожного разу, коли я прокидався вночі, я дивився на нього, і він сидів у позі лотоса. Іноді я вдавав, що сплю, а потім розплющував око наполовину, щоб перевірити, чи він не обманює — може, він зараз спить? Але він завжди сидів у позі лотоса.

Іноді я бачив, як він лягав, але я б сказав, що 80% часу, поки я міцно спав, він сидів у якійсь своїй внутрішній практиці, яку він ніколи мені не описував. Він не виявляв жодного контакту — не було жодних рухів чи хвиль, і здавалося, що з ним нічого не відбувається.

Тієї ночі на мастку я вийшов надвір — мені потрібно було до туалету, і ось що сталося...

Попереднього 20 січня в Бостоні, в лікарні Пітера Бента Брігама, моя мати померла через хворобу селезінки — кістковий мозок перестав виробляти кров, селезінка перебрала на себе цю функцію, значно збільшилася, і її видалили, але вона все одно померла. Це була тривала хвороба, і я провів із нею тиждень перед смертю. Ми стали надзвичайно близькими, подолавши рамки "мати-дитина" і особистісні ролі, досягнувши справжнього контакту.

Я проводив дні в лікарні, медитуючи. Коли вона померла, я не відчув втрати. Натомість було відчуття величезного й постійного контакту з нею.

Коли я був у Непалі, одного разу вночі, перед сном, я бачив її у видінні. Вона була на стелі. Тоді я вагався, чи їхати до Індії, чи вирушити до Японії, і в її погляді було щось таке:
"Ти дурень — ти завжди влазиш у якусь халепу, але гаразд, думаю, це чудово."

Вона виглядала роздратованою і задоволеною одночасно. У ній ніби були дві істоти: середньокласова жінка з Бостона, яка хотіла, щоб я був абсолютно відповідальним у найприйнятніший для суспільства спосіб, і духовна істота, що казала:
"Вперед, малий."

Я відчув ці дві істоти в тому погляді, який підтримував моє рішення повернутися до Індії.

Тієї ночі я був під зорями і з моменту її смерті взагалі про неї не думав. Я стояв під зорями, справляючи потребу, і дивився вгору. Зорі були дуже близько, бо ніч була дуже темною.

Раптом я відчув присутність матері. Я почав думати про неї — не про те, як вона померла, чи щось подібне, а просто відчув її присутність. Це було дуже, дуже потужне відчуття.

Я відчув величезну любов до неї, а потім повернувся до ліжка.



Звісно, Бгагван Дас зовсім не цікавився моїм життям, тож він був останньою людиною, з якою я б говорив про свої думки чи видіння.

Наступного ранку він каже:

"Нам треба їхати в гори. У мене проблема з візою. Нам треба побачити мого Гуру."

Тоді термін "Гуру" для мене, як для західної людини, означав щось на кшталт висококваліфікованого вчителя. Я пам'ятаю статтю в журналі *Life* про Аллена Гінзберга:

"Гуру їде до Канзасу," — і Аллен був збентежений, кажучи:

"Я насправді не Гуру."

Я навіть не знав, що таке Гуру насправді...

Бгагван Дас також сказав, що ми маємо позичити *Land Rover*, який залишився в цього скульптора, щоб дістатися до гір. Я відповів, що не хочу позичати *Land Rover*. Я щойно вибрався з тієї жахливої блакитної коробки і не хотів знову в неї повертатися. До того ж, я не хотів брати на себе відповідальність. Девід залишив цей автомобіль у скульптора, і той, напевно, не захоче нам його позичати.

Я дуже образився. Я не хотів їхати до якогось Гуру — і раптом мені страшенно захотілося повернутися в Америку.

Я думав:

"Що я роблю? Я слікую за цим хлопцем, і все, чим він є..."

Але він сказав:

"Ми маємо це зробити," — і тому ми вирушили в місто, де жив скульптор. І за пів години скульптор каже:

"Тобі треба побачити свого Гуру? Бери *Land Rover*!"

Ну, це цікаво.

Ми їдемо в *Land Rover*, і він не дає мені водити. Тож я сиджу й ображаюся. Він не дозволяє мені водити, ми їдемо в цьому автомобілі, якого я не хочу мати, і тепер я дійсно в поганому настрої. Я кинув курити гашиш кілька днів тому, бо почав мати всілякі реакції на нього, тож я просто у дуже напруженому, негативному, параноїдальному стані.

Єдине, чого я хочу, — це повернутися до Америки. А тут я слікую за цим молодим хлопцем, який хоче водити, і мені здається, що єдина причина, чому я йому потрібен, — це щоб отримати *Land Rover*. І раптом весь цей параноїдальний конструкт світу захоплює мою голову. Я сповнений цим.

Ми проїхали близько 80–100 миль і дісталися до невеликого храму біля дороги, у передгір'ях Гімалаїв. Ми зупинилися, і я подумав, що це тому, що проїжджає вантажівка. Але коли ми зупинилися, люди оточили машину, як це зазвичай траплялося, але цього разу вони вітали його. Він вискочив із машини, і я зрозумів, що щось має статися, бо коли ми підіймалися в гори, він почав плакати.

Ми співали пісні, і сльози струменіли по його обличчю. Я відчував, що щось відбувається, але не розумів, що саме.

Ми зупинилися біля цього храму, і він запитав, де гуру. Йому вказали на пагорб, і він побіг туди. Люди, які його любили й були раді бачити, побігли за ним. Вони всі обожнювали його.

Я вийшов із машини. Тепер я був ще більше роздратований, бо всі мене ігнорували. Я пішов за ним, але він був далеко попереду, і я побіг за ним босоніж по кам'янистій доріжці, спотикаючись. До цього часу мої ступні вже загрубіли, але його ноги були дуже довгі, і я ніяк не міг наздогнати.

Люди мене ігнорували, і це мене дратувало ще більше. Я й не хотів бачити цього гуру, то що за чортівня...

Ми обійшли пагорб і опинилися на полі, яке не виходило на дорогу, а нависало над долиною. Там сидів маленький чоловік років 60 чи 70, закутаний у ковдру. Навколо нього сиділо 8 або 9 індусів. Це було прекрасне видовище — хмари, гарна зелена долина, чудове місце, передгір'я Гімалаїв.



Цей хлопець, Бгагван Дас, підходить, біжить до цього чоловіка і кидається на землю, виконуючи "дунда пранам" — простягається повністю, так що його обличчя лежить на землі, а руки торкаються ніг цього чоловіка, який сидить схрестивши ноги. Він плаче, а чоловік погладжує його по голові, і я не розумію, що відбувається.

Я стою збоку і думаю: "Я не збираюся торкатися його ніг. Мені це не обов'язково. Я не зобов'язаний це робити."

Час від часу цей чоловік дивиться на мене і ледь помітно посміхається. Але я такий напружений, що мені абсолютно байдуже. Усміхайся скільки завгодно!

Потім він підводить погляд на мене і говорить щось хінді. Я розумію, можливо, половину, але поруч із ним постійно знаходиться хлопець, який перекладає. Гуру каже Бгагвану Дасу: "У тебе є моя фотографія?"

Бгагван Дас киває:
"Так."

"Дай її йому," — каже чоловік, вказуючи на мене.

"Це дуже мило," — думаю я, отримати його фотографію. Я посміхаюся і вдячно киваю. Але я все одно не збираюся торкатися його ніг!

Потім він каже:
"Ти приїхав на великій машині?"

Звісно, це саме те, що мене зараз найбільше напружує.

"Так," — відповідаю я.

Він дивиться на мене, усміхається і каже:

"Віддаси її мені?"

Я почав відповідати:

"Що за..."

Але Бгагван Дас піднімає голову — він лежить на землі — і каже:

"Махарадже (що означає 'великий король'), якщо ви хочете її, можете забрати — вона ваша."

А я відповідаю:

"Ні, зачекайте хвилинку! Ви не можете так просто віддати машину Девіда. Це ж не наша машина..."

А цей старий чоловік сміється. Насправді, всі сміються... крім мене.

Потім він запитує:

"Ти заробив багато грошей в Америці?"

"О, нарешті він годує моє его," — думаю я.

Тож я перегортаю в голові всі свої роки як професора, контрабандиста і всі мої драми й кажу:

"Так."

"Скільки ти заробляв?"

Ну, я вирішив трохи перебільшити, знаєте, задовольняючи своє его:

"\$25,000."

Вони всі перерахували цю суму в рупії, що становило майже половину економічної бази Індії, і всі були страшенно вражені цією цифрою, яка насправді була моїм перебільшенням. Це було фальшиво — я ніколи не заробляв \$25,000.

Він знову засміявся і сказав:

"Ти купиш для мене таку машину?"

Я пам'ятаю, що промайнуло в моїй голові. Я походив із родини, яка займалася збором коштів для Об'єднаного єврейського апеляційного фонду, університету Брандейса і Медичної школи Ейнштейна, але такого "натиску" я ще не бачив. Він навіть не знає мого імені, а вже хоче \$7,000 автомобіль.

Я сказав:

"Ну, можливо..."

Це все мене настільки розхитувало.

Він сказав:

"Відведіть їх і дайте їм їжу."

Нас відвели й дали їжу — чудову їжу. Ми були разом, і садху принесли нам прекрасну їжу, а потім нам сказали відпочити.

Через деякий час ми знову були з Махараджі, і він сказав мені:

"Іди сюди. Сідай."

Я сів, і він подивився на мене й сказав:
"Минулої ночі ти був під зорями."

"Еге ж."

"Ти думав про свою матір."

"Так." (*Ого, — подумав я, це досить непогано. Я нікому про це не згадував.*)

"Вона померла минулого року."

"Еге ж."

"Перед смертю її живіт дуже збільшився."

... Пауза ...

"Так."

Він відкинувся назад, заплющив очі й сказав:
"Селезінка. Вона померла від селезінки."

Те, що сталося зі мною в той момент, я не можу повністю описати словами. Він подивився на мене певним чином, і тоді відбулися дві речі, які здавалися одночасними. Вони не виглядали як причина і наслідок.

Перше, що сталося, — мій розум почав працювати швидше й швидше, намагаючись знайти опору, зрозуміти, що саме він щойно зробив. Я пройшов через усі свої найгірші параноїдальні сценарії в дусі ЦРУ:

"Хто він?"

"Кого він представляє?"

"Де кнопка, яку він натискає, щоб з'явився файл?"

"Чому мене сюди привезли?"

Але жодна з цих ідей не складалася в логічну картину. Це було просто занадто неймовірно, щоб статися саме так. Хлопець, із яким я був, не міг знати всього цього, я був туристом у машині, і все це було просто за межами мого розуміння. Мій розум крутився все швидше й швидше.

До цього моменту у мене було дві категорії для "психічного досвіду".

Перша: "Вони трапляються з іншими, але не зі мною. Це дуже цікаво, і, звісно, ми маємо зберігати відкритість у цьому питанні." Це був мій підхід як соціального науковця.

Друга: "Ну, людино, я під дією ЛСД. Хто знає, як воно є насправді? Адже, перебуваючи під впливом хімічної речовини, як я можу бути впевненим, що сам не створюю все це?"

Фактично, я приймав певні речовини, через які переживав створення цілком нових реальностей. Найбільш яскравий приклад цього я пережив через препарат під назвою *JB 318*, який я прийняв у кімнаті в Міллбруку. Я сидів на третьому поверсі, і здавалося, що нічого не відбувається.

У кімнату зайшла дівчина з кувшином лимонаду й запитала, чи не хочу я лимонаду. Я сказав, що це було б чудово. Вона налила лимонад, і він почав переливатися через край склянки, стікаючи на підлогу.

Лимонад розтікався по підлозі, піднімався по стіні, перетікав через стелю, опускався по іншій стіні, потрапляв під мої штани, які намокли, а потім повертався назад у склянку. Коли він торкався склянки, склянка зникала, лимонад зникав, вологість у моїх штанах зникала, і дівчина зникала.

Я обернувся до Ральфа Метцнера й сказав:
"Ральф, зі мною сталося щось неймовірне!"

І Ральф зник!

Я боявся робити щось інше, окрім як просто сидіти. Що б це не було, це не "нічого". Просто сиди. Не рухайся, просто сиди!

Я мав досвід, коли бачив, як сам повністю створював цілі середовища під впливом психоделіків. Тому я не поспішав тлумачити те, що відбувалося, адже тоді я, як спостерігач, перебував під дією хімічних речовин.

Але жодна з цих категорій не підходила до цієї ситуації, і мій розум працював усе швидше й швидше, поки не відчув себе, як комп'ютер, якому дали нерозв'язну задачу: дзвенить дзвінок, загоряється червона лампочка, і машина зупиняється.

Мій розум просто здався. Він перегорів — його схеми та прагнення знайти пояснення більше не працювали. Я потребував чогось, що могло б дати раціональне пояснення, але нічого не було. Просто не було місця, де я міг би сховатися у своїй свідомості від цього.

І в той самий момент я відчув надзвичайно сильний біль у грудях і потужне відчуття розриву. Я почав плакати. Я плакав, і плакав, і плакав. І це не було щастя чи смуток. Це був не такий плач. Єдине, що я міг сказати, — це було схоже на повернення додому. Ніби подорож закінчилася. Ніби я дійшов до кінця.

Ну, я плакав, поки вони буквально не "зачерпнули" мене й не відвели до будинку відданого К.К. Саха, де я мав переночувати.

Тієї ночі я відчував величезну легкість і водночас повну розгубленість.



В той вечір я рився в своїй плечовій сумці й натрапив на пляшку з ЛСД.

"Ого! Я нарешті зустрів людину, яка точно *знає*! Він однозначно знає, що таке ЛСД. Я повинен його запитати. Так і зроблю. Я запитаю його." — подумав я. Потім я про це забув.

Наступного ранку, о 8-й годині, приходить посланець: Махараджі хоче вас бачити негайно. Ми поїхали на *Land Rover* три милі до храму. Коли я підходив до нього, він гукнув мені:
"У тебе є запитання?"

Він був дуже нетерплячим до всієї цієї нісенітниць і запитав:
"Де ліки?"

Це було перекладено для мене. Він сказав "ліки". Я подумав: "Ліки? Я ніколи не думав про ЛСД як про ліки!" Хтось сказав: "Він, мабуть, має на увазі ЛСД."

"ЛСД?" — запитав я.

"Так—принеси ЛСД," — сказав він.

Я пішов до машини, дістав пляшку з ЛСД і повернувся.

"Дай подивитися."

Я висипав її в руку.

"Що це?"

"Це STP... це лібріум... і це..." — У мене був своєрідний дорожній набір із різними речовинами.

Він запитав:
"Дають сиддхі?"

Я ніколи раніше не чув слова "сиддхі". Я попросив переклад, і мені пояснили, що сиддхі означає "сила". У моєму розумінні це здавалося, ніби старий чоловік запитує про силу. Можливо, він втрачав життєву енергію й хотів вітамін B12. Це була єдина річ, якої у мене не було, і я відчував себе дуже винним, бо готовий був дати йому все, що він попросить. Якби він захотів *Land Rover*, я б віддав його. Я сказав:

"О, ні, вибачте."

Я дійсно почувався погано, що у мене цього не було, і повернув усе в пляшку.

Він подивився на мене й простягнув руку. Тож я поклав йому на долоню те, що називалося "Біла блискавка". Це була таблетка ЛСД, спеціально виготовлена для мене для подорожей. Кожна таблетка містила 305 мікрограмів дуже чистої речовини. Дуже якісний кислотний препарат.

Зазвичай, якщо починати з людиною старше 60 років, даєш від 50 до 75 мікрограмів, дуже обережно, щоб не потривожити її. 300 мікрограмів чистої кислоти — це вже солідна доза.

Він подивився на таблетку й простягнув руку далі. Тож я поклав другу таблетку — це вже 610 мікрограмів. Потім третю — 915 мікрограмів — у його долоню.

Це суттєва доза для будь-кого, хто приймає її вперше!

"Так-так," — сказав він.

І проковтнув їх! Я бачив, як вони пішли вниз. Ніякого сумніву.

І той маленький науковець у мені каже:
"Це буде дуже цікаво!"

Весь день я залишався там, і час від часу він загадково посміхався мені, але нічого — нічого не відбувалося! Це була його відповідь на моє запитання. Тепер у тебе є ті ж дані, що й у мене.

АШТАНГА-ЙОГА

Мене повернули до храму. Це було цікаво. Жодного разу мене не запитували: чи хочу я залишитися? Чи хочу я навчатися? Все було зрозуміло. Не було контрактів, обіцянок чи обітниць. Нічого не було.

Наступного дня Махараджі наказав взяти мене і купити мені одяг. Мені дали кімнату. Ніхто ніколи не просив у мене ні копійки. Ніхто не просив мене розповсюджувати слово. Ніхто нічого не робив. Не було жодних зобов'язань. Все відбувалося внутрішньо.

Цей гуру — Махараджі — має тільки свою ковдру. Ви розумієте, він перебуває в місці під назвою *SAHAJ SAMADHI* і він не ідентифікований з цим світом так, як ми зазвичай з ним ідентифікуємося. Якщо б ви не спостерігали за ним, він би просто зник і пішов би в джунглі або покинув своє тіло, але його віддані завжди охороняють його і спостерігають за ним, щоб утримати його в цьому світі. Вони мають ескорти навколо нього, і люди приходять і приносять подарунки святому, бо це частина того, як набувають святого заслуги в Індії. І гроші накопичуються, і вони будують храми або школи. Він йде в певне місце, і там є святий, який жив там або в печері, і він каже:

"Тут буде храм," — і тоді вони будують храм.

І все це робиться навколо Махараджі. Він здається, не робить нічого.



Як приклад стилю Махараджі, одного разу я переглядав свою адресну книгу і натрапив на ім'я Лами Говінди (який написав *Основи тибетського містицизму* і *Шлях білого хмар*) і подумав:

"Гей, я мав би відвідати його. Я тут, у Гімалаях, і це не буде довга подорож, я міг би піти і віддати йому шану. Я повинен зробити це до того, як поїду."

І наступного дня я отримав повідомлення від Махараджі:

"Ти повинен негайно йти до Лами Говінди."

Іншим разом, мені потрібно було поїхати до Делі, щоб вирішити питання з візою, і я поїхав автобусом. Це був перший раз за чотири місяці, коли мене дозволили поїхати самотійно. Вони так пильно охороняли мене. Я не знаю, чого вони боялися, що зі мною може трапитися, але завжди відправляли когось зі мною... Вони не давали мені дозволу на втечу, як це кажуть у психіатричних лікарнях.

Але все ж дозволили мені поїхати до Делі самотійно, і я вирушив у дванадцятигодинну подорож автобусом. Я поїхав до Делі, і я був настільки "високо". Я проходив через Коннот Плейс, і йшов босоніж, мовчки, з дошкою для написання — я був мовчазний весь час. У *American Express*, писав свої слова, і було так високо, що жодного моменту не було навіть найменшого сумніву чи сумніву.



Отже, після цілої доби, проведеної в моїх драмах з відділом охорони здоров'я і так далі, настав час обіду. Я був на дуже суворій дієті і скинув 60 фунтів. Я почувався чудово — дуже легким і красивим, але все ще була достатня "оральність", щоб захотіти свята. Я подумав: "Я візьму вегетаріанський банкет."

Тож я пішов до модного вегетаріанського ресторану, сів за столик у кутку і замовив їхній спеціальний розкішний вегетаріанський обід, від горіхів до горіхів. Я з'їв усе, а останнє, що принесли, — це була вегетаріанська морозиво з двома англійськими печивами, вмазаними в нього. А ці печива... солодке завжди було великою частиною мого життя, але я якось відчував, що, можливо, не слід їх їсти. Вони дуже далеко від моєї дієти. Це не овочі, це не рис.

Тому я майже таємно їв печива в цьому темному кутку. Відчував себе дуже винним, їдучи ці печива. Але ніхто не дивився на мене. Після цього я пішов до буддійського монастиря на ніч, а наступного дня сів на автобус і поїхав назад у гори.

Два дні потому ми дізналися, що Махараджі повернувся — він був у горах в іншому маленькому селі. Він багато подорожує, переходить з місця на місце. Я не бачив його близько півтора місяця — я майже не бачив його зовсім. Ми всі поспішили побачити Махараджі, і я взяв з собою мішок апельсинів, щоб принести йому. Я прийшов, поглянув на нього, і апельсини полетіли в повітря, я почав плакати, і впав, а вони почали мене підтримувати. Махараджі їв апельсини так швидко, як міг, проявляючи через їжу процес прийняття карми інших людей.

Жінки приносять йому їжу цілий день. Він просто відкриває рот, і вони годують його, і таким чином він бере на себе карму. Він з'їв вісім апельсинів прямо на моїх очах. Я ніколи не бачив нічого подібного. Директор школи годував мене апельсинами, я плакав, і вся ситуація була дуже сентиментальною, і він схопив мене за волосся, я подивився вгору, і він сказав: "Як тобі сподобалися печива?"

Я б був у своєму храмі, і думав про те, щоб влаштувати так, щоб для красивого лами в Америці дали гроші, чи щось подібне. Потім я лягав у ліжко, накривав голову ковдрою і, можливо, мав дуже мирську думку; я думав про те, що я зроблю зі своїми силами, коли я їх отримаю, або, можливо, це була сексуальна думка. Потім, коли я наступного разу побачив Махараджі, він казав мені щось на кшталт:

"Ти хочеш дати гроші ламі в Америці."

І я відчував, що я такий красивий.

Але раптом я жахався від усвідомлення, що якщо він знає цю думку, то він повинен знати й цю... оооо... і цю теж! Тоді я дивився в землю. А коли я нарешті підняв на нього погляд, він дивився на мене з такою повною любов'ю.

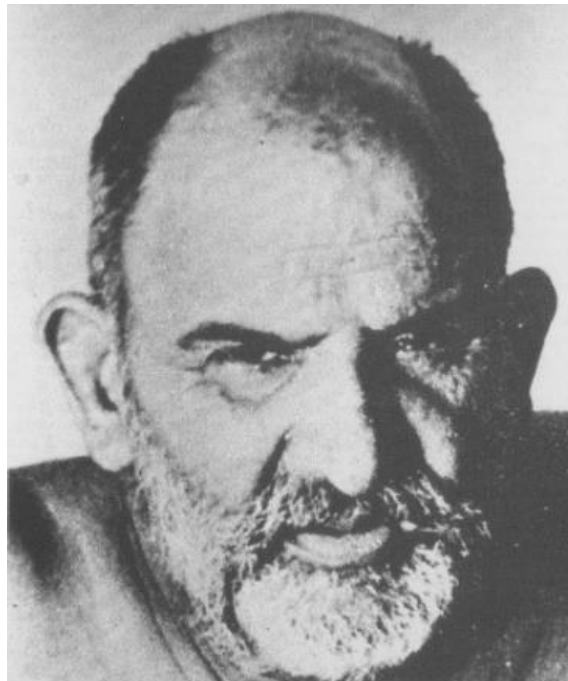
Вплив цих переживань був дуже глибоким. Як кажуть у сикхізмі: *"Якщо ти усвідомлюєш, що Бог знає все, ти вільний."* Я пройшов через багато років психоаналізу, і все ж я зміг зберегти приватні місця в своїй голові — не скажу, що це були великі категорії, позначені етикетками, але це були певні ставлення чи почуття, які все ще були дуже приватними. І раптом я зрозумів, що він знає все, що відбувається в моїй голові, завжди, і що він все одно любить мене. Тому що те, ким ми є, знаходиться за всім цим.

Я сказав Харі Дасу Бабі, моєму вчителю на той час:

"Чому Махараджі ніколи не говорить мені про погані думки, які я думаю?"

І він відповів:

"Це не допомагає твоєму садхані — твоїй духовній практиці. Він знає все, але він робить лише те, що допомагає тобі."



Скульптор сказав, що любить Махараджі так сильно, що ми повинні залишити *Land Rover* там. *Land Rover* просто стояв без діла, і зрештою Махараджі отримав цей *Land Rover* на той час. А потім одного дня мені сказали, що ми їдемо на екскурсію в Гімалаї на цілий день. Це було дуже захоплююче, тому що я ніколи не виходив зі своєї кімнати в храмі.

У храмі, або навколо Махараджі, було вісім чи дев'ять людей. Бхагван Дас і я були єдиними західними людьми. Насправді, за весь час, поки я був там, я не бачив інших західних людей. Це явно не західна сцена, і, до речі, мене спеціально попередили, коли я повернувся до Сполучених Штатів, що я не повинен згадувати ім'я Махараджі, де він знаходиться чи що-небудь про нього.

Ті кілька людей, які змогли обійти цю мережу і дізналися, де він знаходиться, з підказок у моїй мові та їх знань про Індію і поїхали побачити його, були відразу ж вигнані... дуже швидко і без обговорень, що є дуже дивним. Все, що я можу зробити, це передати цю інформацію вам. Я думаю, що послання полягає в тому, що вам не потрібно йти в будь-яке інше місце, щоб знайти те, що ви шукаєте.

Отже, було вісім чи дев'ять людей, і кожного разу, коли була якась сцена, я йшов останнім. Я був найнижчим серед усіх. Всі мене любили і поважали, і я був новачком, як у класі карате чи дзюдо, де ти стоїш позаду, поки не навчишся більше. Я завжди був ззаду, і вони завжди мене навчали.

Тож ми поїхали на *Land Rover*. Махараджі був спереду — Бгагван Дас водив. Виявилося, що Бгагван Дас був дуже високим у цій ситуації. Його дуже сильно поважали й шанували. Він почав грати на ситарі, він був фантастичним музикантом, і індійці його обожнювали. Він співав бхаджани — святу музику — так, що люди буквально "виходили" від цього. Отже, Бгагван Дас водив, а я був позаду в *Land Rover* з жінками та деяким багажем.

Ми піднялися в гори і приїхали до місця, де зупинилися і нам дали яблука в саду, ми милувалися чудовим видом. Ми залишилися там близько 10 хвилин, і тоді Махараджі сказав:
"Потрібно йти далі."

Ми сіли в машину, поїхали ще вище в гори і приїхали до лісництва. Декілька його відданих працюють в лісовому господарстві, тому вони зробили це місце доступним для нього.

Ми приїхали на це місце, і там вже був готовий будинок і доглядач.
"О, Махараджі, ви благословили нас своєю присутністю." Він зайшов всередину з чоловіком, який був там, щоб піклуватися про нього або бути з ним завжди, а ми всі сиділи на газоні.

Через деякий час прийшло повідомлення:
"Махараджі хоче вас бачити."

Я встав і зайшов всередину, сів перед ним. Він подивився на мене і запитав:
"Ти змушуєш багато людей сміятися в Америці?"

Я відповів:
"Так, мені подобається це робити."

"Добре... Ти любиш годувати дітей?"
"Так. Звісно."
"Добре."

Він поставив ще кілька таких запитань, які здавалися приємними, але... ? Потім він усміхнувся, нахилився вперед і три рази постукав мене по лобі. Ось і все.

Потім інший чоловік підійшов, підняв мене і вивів з кімнати. Я був абсолютно збентежений. Я не знав, що сталося — чому він це зробив — про що це було.

Коли я вийшов, люди на подвір'ї сказали, що я виглядав, ніби я перебував у дуже високому стані. Вони казали, що сльози струменіли з моїх очей. Але все, що я відчував усередині, це було збентеження. Я ніколи не відчував більше жодного розуміння цього з того часу. Я не знаю, про що це було. Це не було марним рухом, тому що як тільки це закінчилося, ми всі знову сідали в машину і поїхали додому.

Я передаю це вам. Тепер ви знаєте те, що я знаю про це. Просто цікава річ. Я все ще не знаю, що це означає.

Харі Дас Баба був моїм вчителем. Мене вчив цей чоловік з дошкою в найкоротший спосіб. Я вставав рано, купався в річці або з відра з лотою (чашею). Потім я робив свої дихальні вправи, пранаяму, хатха-йогу, медитував, вивчав матеріал, і приблизно о 11:30 вранці цей чоловік приходив з дошкою і записував щось таке:

"Якщо кишеньковий злодій зустрічає святого, він бачить тільки його кишені."

Тоді він вставав і йшов. Або записував:
"Якщо ти носиш шкіряне взуття, вся земля покрита шкірою."

Це були його методи навчання мене тому, як мотивація впливає на сприйняття.

Його навчання здавалося відсутністю навчання, тому що він завжди вчив зсередини... тобто, його уроки викликали в мені лише підтвердження... як ніби я вже все знав.

Коли він почав навчати мене про те, що означає "ахімса" або ненасильство, і вплив на навколишнє середовище вібрацій — коли він почав навчати мене про енергію і вібрації, його перше висловлювання було: "Змії знають серце."

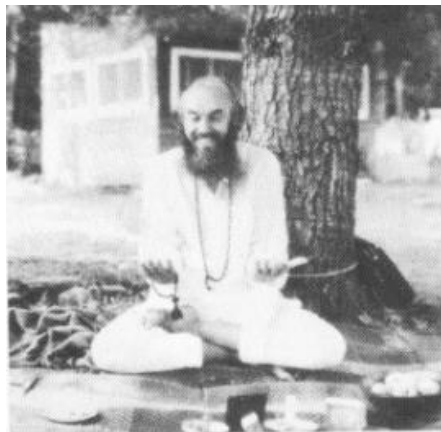
"Йоги в джунглях не повинні боятися."

Тому що якщо ти досить чистий, розслабся, не переживай. Але ти маєш бути дуже чистим.

Отже, його навчання було таким. І лише через кілька місяців я взяв книгу Вівекананди "Раджа-йога" і зрозумів, що він насправді вчив мене Раджа-йоги, дуже систематично — вишуканої наукової системи, яка була вперше сформульована між 500 р. до н.е. і 500 р. н.е. Патанджалі в наборі сутр, або фраз, і це називається Аштанга-йога, або 8-ступінчаста йога, також відома як Раджа або Королівська йога. І цей прекрасний йог навчав мене цій мудрості за допомогою простих метафор і коротких фраз.

Зараз, хоча я ще початківець на цьому шляху, я повернувся на Захід на деякий час, щоб розв'язати карму або незавершене зобов'язання. Частина цього зобов'язання полягає в тому, щоб поділитися тим, що я навчився, з тими, хто на подібному шляху. Можна передавати послання через розповідь нашої історії, як я щойно це зробив, або через методи йоги, співаючи чи займаючись любов'ю. Кожен з нас знаходить свій унікальний засіб для того, щоб поділитися з іншими частинкою своєї мудрості.

Для мене ця історія є лише засобом для того, щоб поділитися з вами справжнім посланням... живою вірою в те, що можливо



—OM—

Основна книга

FROM BINDU TO OJAS

FROM BINDU TO OJAS



FROM BINDU TO OJAS

FROM BINDU TO OJAS

ДО

МАХАРАДЖІ-ДЖІ

ЧИЙ

АШІРБАД

(БЛАГОСЛОВЕННЯ)

ЦЯ КОРОБКА

Є

МАНІФЕСТАЦІЄЮ





Печера серця



"ЯКЩО ВИ НЕ СТАНЕТЕ,

ЯК МАЛЕНЬКІ ДІТИ,

НЕ ВВІЙДЕТЕ В

ЦАРСТВО НЕБЕСНЕ"



ЯКЩО ВИ НЕ

ПОЧНЕТЕ ЗНОВУ,

СТАВШИ ТІЄЮ ДОВІРЛИВОЮ,

ВІДКРИТОЮ, ПОКІРНОЮ ІСТОТОЮ,

ЕНЕРГІЯ

НЕ ЗМОЖЕ ПРИЙТИ,

ЦЕ І Є ЦАРСТВО НЕБЕСНЕ.

ЕНЕРГІЯ

ЦЕ ТЕ САМЕ, ЩО Й

КОСМІЧНА СВІДОМІСТЬ

CONSCIOUSNESS EQUALS

ENERGY =

LOVE =

AWARENESS =

LIGHT =

WISDOM =

BEAUTY =

TRUTH =

PURITY.

IT'S ALL THE **SAME** TRIP

СВІДОМІСТЬ =
ЕНЕРГІЯ =
ЛЮБОВ =
УСВІДОМЛЕННЯ =
СВІТЛО =
МУДРІСТЬ =
КРАСА =
ІСТИНА =
ЧИСТОТА.

ЦЕ ВСЕ ОДИН І ТОЙ САМИЙ ШЛЯХ,
ЦЕ ВСЕ ОДНЕ І ТЕ Ж,
БУДЬ-ЯКИЙ ШЛЯХ, ЯКИЙ ВИ ХОЧЕТЕ ВИБРАТИ,
ПРИВОДИТЬ ДО ТОГО Ж МІСЦЯ.

ОЧИСТЯ ДОСТАТНЬО,

СТАНЬ ЗАНУРСЯ

КРАСОЮ

СТАНЬ

ЦИМ

Гончар стає своїм горщиком, обіймаючи 10 000 красивих образів,

СТАНЬ

ОДНИМ

З ВСЕСВІТОМ.

ВСЯ ЕНЕРГІЯ

ПРОХОДИТЬ ЧЕРЕЗ ТЕБЕ

ТИ Є ВСЯ ЕНЕРГІЯ.

І ВСЕ ЦЕ ЖИТТЯ Є В ТВОЄМУ СЕРЦІ.

ЯКЩО ТИ ЗМОЖЕШ ЗАГЛИБИТИСЯ В СВОЄ ДУХОВНЕ СЕРЦЕ,

ТВОЄ ХРІДАЙЯМ, ти дізнаєшся, що:

ТИ Є ВІН.



І З ЦЬОГО МІСЦЯ В НАШІЙ СЕРЦЕВІЙ ПЕЩЕРІ,

ДЕ МИ ЗНАХОДИМОСЯ ЗАРАЗ,

МИ ДИВИМОСЯ НА ВСІ ДРАМАТИЧНІ МОМЕНТИ,

ЩО Є НАШИМИ ЖИТТЯМИ,

МИ ДИВИМОСЯ НА ІЛЮЗІЮ,

З НЕСТЕРПНИМ СПІВЧУТТЯМ

Є ПИСЬМО, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ,
 МОЖЛИВО, ЦЕ СКЛАДНО ДЛЯ РОЗУМІННЯ,
 Я Є ТУТ, АЛЕ "Я НЕ ТУТ".
 Я ПИШУ, АЛЕ "Я НЕ ПИШУ".
 ВСЕРЕДИНІ МЕНЕ В СЕРЦЕВІЙ ПЕЩЕРІ Є МАНТРА,
 ЯКА НАГАДУЄ МЕНІ, ХТО Я НАСПРАВДІ.

Я Є
 І ЯК І ЗНОВУ ПИШУ, ДЕ ЦЯ МАНТРА ПРОДОВЖУЄТЬСЯ,
 Я ПРОСТО ДИВЛЮСЯ
З ВЕЛИКОЮ УВАГОЮ І ЧУДОМ.

ВЕЛИКА ДРАМА ПРИРОДИ
 РОЗКРИВАЄТЬСЯ ПЕРЕД МОЇМ ОЧИМА,
 ПЕРЕД ОЧИМА "Я", ЯКЕ БАЧИТЬ УСЕ І ЗНАЄ ВСЕ.

І ТРИВАЄ,
 І ТРИВАЄ,
 ВСЕРЕДИНІ ПРОЛИВАЄТЬСЯ:

ОМ МАНІ ПАДМЕ ХУМ

ЗАВЖДИ ПРИНОСЯЧИ МЕНЕ ПРЯМО ДО МОГО СЕРЦЯ,
 ДЕ Я ПРОЖИВАЮ ВІЧНО.

IS ALL AND KNOWS ALL.

ॐ वसुधैव कुटुम्बकम् ॐ वसुधैव कुटुम्बकम् ॐ वसुधैव कुटुम्बकम्

GOES: ॐ वसुधैव कुटुम्बकम् ॐ वसुधैव कुटुम्बकम्

**КОЛИ ВИ ДОСТАТНЬО ЗАСПОКОЇТЕ СВІЙ РОЗУМ
І ПОДОЛАЄТЕ СВОЄ ЕГО
ДОСТАТНЬО,
ВИ МОЖЕТЕ ПОЧУТИ, ЯК ВСЕ НАСПРАВДІ. ОСЬ ТАК:**

**КОЛИ ВИ З ВОГНИКОМ СВІЧКИ,
ВИ Є ВОГНИК СВІЧКИ.
І КОЛИ ВИ З РОЗУМОМ ІНШОЇ ІСТОТИ,
ВИ Є РОЗУМ ІНШОЇ ІСТОТИ.**



КОЛИ Є ЗАВДАННЯ, ВИ Є ЦЕ ЗАВДАННЯ.

**БЕЗУМОВНА ЯКІСТЬ ПОВНОГО ЗАЛУЧЕННЯ,
ЩО З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ЛИШЕ ТОДІ,**

**КОЛИ ЕГО СПОКІЙНЕ,
І НЕМАЄ ПРИВ'ЯЗКИ.**



**ЛИШЕ КОЛИ ВИ СПОКІЙНО ПЕРЕБУВАЄТЕ
В СВОЄМУ ВЛАСНОМУ ХРІДАЙЯМ,
ВИ СТАЄТЕ**

**НИМ — ПОВНИМ СВІТЛОМ,
НЕСТЕРПНИМ СПІВЧУТТЯМ
ТА БЕЗМЕЖНОЮ СИЛОЮ.**

ДИВІТЬСЯ:
ЯКЩО ВИ ЗАЙДЕТЕ ДОСТАТНЬО ДАЛЕКО,
ВИ МОЖЕТЕ ПОБАЧИТИ... .. КАРМУ,
ВИ МОЖЕТЕ ПОБАЧИТИ, ЯК РОЗГОРТАЮТЬСЯ ВІЗЕРУНКИ,



(З ЯКИХ ЦЕ ЖИТТЯ — ЛИШЕ
ЧАСТИНА,
ЧАСТИНА МОЗАЇКИ).

АЛЕ:
ЩОБ ЦЕ ЗРОБИТИ,
ВАМ ПОТРІБНО ВИЙТИ

З ГРАВІТАЦІЙНОГО ПОЛЯ ЧАСУ ТА ПРОСТОРУ (ЯК МАТРИЦЯ).

ВИ НЕ МОЖЕТЕ ДУМАТИ В..... ЧАСІ ТА ПРОСТОРІ,
ВИ НЕ МОЖЕТЕ БУТИ В..... СВОЇХ ДУМКАХ
БІЛЬШЕ!

ТОМУ ЩО: ВАШІ ДУМКИ ВСЕ ЩЕ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЧАСІ ТА ПРОСТОРІ,
І ВИ НЕ МОЖЕТЕ ВИЙТИ З ЧАСУ ТА ПРОСТОРУ ЧЕРЕЗ НИХ.

ВИ ПОВИННІ БУТИ ЗА МЕЖАМИ ЦЬОГО.

ВИ ПОВИННІ БУТИ ТАМ, ДЕ ВИ БАЧИТЕ СВОЄ ВЛАСНЕ:

ДИТИНСТВО * ПІДЛІТКОВИЙ ВІК * ЗРІЛІСТЬ * СМЕРТЬ * НАРОДЖЕННЯ *
СПРИЙНЯТТЯ *

І НЕ ТІЛЬКИ ЦЕ, АЛЕ Й ТЕ, І ТЕ ТЕЖ...



Я БЕЗ ФОРМИ,
БЕЗ МЕЖ,
ЗА МЕЖАМИ ПРОСТОРУ, ЗА МЕЖАМИ ЧАСУ.
Я Є В УСЬОМУ,
УСЕ — ЦЕ Я.

Я Є БЛАЖЕНСТВОМ ВСЕСВІТУ, УСЕ — ЦЕ Я.

РАМ ТІРТХА

**АЛЕ ВИ ВСЕ ЩЕ БАЧИТЕ ЛИШЕ ПІДКАЗКИ,
ВАМ ЩЕ Є КУДИ ЙТИ.**

**ГАТЕ/ГАТЕ/ПАРАГАТЕ/ПАРАСАМГАТЕ
БОДГІ СВАХА!**



**"Іди, іди, іди за межі, іди повністю за межі,
осягни просвітлення, слава!"**



**ЗА МЕЖАМИ НАВІТЬ УЯВЛЕННЯ МІСЦЯ,
ЗА МЕЖІ ЯКОГО ВИ МОЖЕТЕ ПІТИ.**

ХТО ДОСТАТНЬО ВІДВАЖНИЙ, ЩОБ ЗАХОТИТИ ВИРУШИТИ В ЦЮ ПОДОРОЖ?

**ЧИ РОЗУМІЄТЕ ВИ, ЩО КОЛИ ВИ ВИРУШАЄТЕ В ЦЮ ПОДОРОЖ,
ЩОБ ДІСТАТИСЯ ДО МЕТИ,**

**ВИ
НЕ МОЖЕТЕ ДОСЯГТИ МЕТИ?
У ПРОЦЕСІ**

**ВИ
МАЄТЕ ПОМЕРТИ**

**МАЄТЕ
ПОМЕРТИ**

Досить жорстка подорож,
досить жорстка вимога,
ми шукаємо добровольців.

ТЕПЕР:
МИ ЗРОБИМО ПОДОРОЖ ЯКОМОГА КОМФОРТНІШОЮ.
АЛЕ: ВИ ПОВИННІ УСВІДОМИТИ, ЩО
(ПІСЛЯ ТОГО, ЯК ВИ ПРОЙДЕТЕ ЧЕРЕЗ ПОЯС ВАН АЛЛЕНА),

ВИ БУДЕТЕ ВИХОДИТИ
В ІНШИЙ ПОЯС РАДІАЦІЇ,
ЯКИЙ ПОВНІСТЮ ВАС СПАЛИТЬ,
І ВИ ПОМРЕТЕ,

АЛЕ БУДЕ ЗАЛИШЕНА СУТЬ,
ЯКА ЗМОЖЕ ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ ЦЕ.

ТЕПЕР: ХТО БАЖАЄ СТАТИ ДОБРОВОЛЬЦЕМ?
ГОТОВІ?

НУ: ЧИ НЕ МОЖЕМО МИ ЗРОБИТИ
СПЕЦІАЛЬНО ІЗОЛЬОВАНИЙ КОСТЮМ?
НІ, ВИБАЧТЕ, НЕ МОЖЕМО.

АЛЕ: ЯКЩО ВИ СИЛЬНО ПРОПУЛЮЄТЕСЯ,
ЩОСЬ БУДЕ ПРОХОДИТИ,
ЩОСЬ ЗМОЖЕ
ПЕРЕЙТИ НА ІНШИЙ БІК.

МИ НЕ МОЖЕМО ТОЧНО ВИЗНАЧИТИ, ЩО З ВАМИ БУДЕ,
АЛЕ ВИ БУДЕТЕ ПОЗА ЦИМ.

ЧОМУ ХТОСЬ БИ ВИРУШИВ В ТАКУ ПОДОРОЖ?
ПРИГОДИ?

НУ, ОДНА РІЧ ПРО ПРИГОДИ:
ПРИГОДНИК ХОЧЕ ЗАЛИШИТИСЯ В ЦЬОМУ ПРОЦЕСІ,
І...

ЯКЩО ЙОГО СПАЛИТЬ ПІД ЧАС ПРОЦЕСУ,
НЕ БУДЕ НІЯКОГО ПРИГОДНИКА,
ЯКИЙ ЗАЛИШИТЬСЯ, ЩОБ ПЕРЕЖИТИ ЦЮ ПРИГОДУ.

**АЛЕ ВИ БАЧИТЕ: Є ЩОСЬ, ЩО
ТЯГНЕ ЛЮДИНУ ДО ЦІЄЇ ПОДОРОЖІ,
ДАЛЕКО-ДАЛЕКО ВСЕРЕДИНІ,
Є СПОГАД,**



**Є ЩОСЬ,
ЩО ЗНАХОДИТЬСЯ В КОЖНОМУ З НАС,
ЩО ПРИХОДИТЬ ПОЗА ТОЇ ЗАВІСИ,
ЩО ЗНАХОДИТЬСЯ ЗА МІСЦЕМ НАШОГО НАРОДЖЕННЯ,
ЦЕ НАЧЕ ВИ СКУШТУВАЛИ ЩОСЬ
ДЕСЬ У ВАШОМУ МИНУЛОМУ,
ЩО БУЛО НАСТІЛЬКИ ВИСОКО,
НАСТІЛЬКИ БАГАТО СВІТЛА,
НАСТІЛЬКИ БАГАТО ЕНЕРГІЇ,
ЩО НІЧОГО,
ЩО ВИ МОЖЕТЕ ВІДЧУТИ ЧЕРЕЗ БУДЬ-ЯКІ ВАШІ ОРГАНИ ЧУТТЯ
ЧИ ВАШІ ДУМКИ,
НЕ МОЖЕ БУТИ ДОСТАТНЬО!**

**Десь всередині
кожен знає, що є місце,
яке повністю наповнює,
це не просто короткий спалах задоволення,**



ЦЕ

СТАН НАПОВНЕННЯ.

**Ви можете відчувати відчай,
але ніколи не дізнаєтеся цього.
Тому що через відчай
і через те, що ви віддастеся,
ви наближаєтеся до цього.**

**І ЩО Ж УТРИМУЄ ВАС ВІД
ТОГО МІСЦЯ,
ЯКЕ ДАЄ ВАМ ЦЕ
ПОВНЕ ВІДЧУТТЯ, ДОСВІД**



І ЗНАННЯ

СПОВНЕНОСТІ

**ЦЕ ВСЕ ЦЕ ПОЗУВАННЯ,
ВСІ ВАШІ ДУМКИ,
ВЕСЬ ВАШ СПОСІБ ОРГАНІЗАЦІЇ
СВОГО СВІТУ,
ВСІ ВАШІ ПЛАНИ,
ВСІ ВАШІ ІГРИ,
ВАШІ ДОСЛІДЖЕННЯ.**

**ДЕХТО З НАС ВИРУШАЄ В ЦЮ ПОДОРОЖ,
МИ НЕ ВСТАЄМО І НЕ ГОВОРИМО "МИ ДОБРОВОЛЬЦІ"
(ЦЕ НЕ ПРАЦЮЄ ТАКИМ ЧИНОМ)
ЦЕ НЕ ТАК, ЯКБИ ВИ МАЛИ ВИБІР
СТАТИ ДОБРОВОЛЬЦЕМ ЧИ НЕ СТАВАТИ,
ЦЕ НЕ ТАК, ЯК ПРАЦЮЄ СИСТЕМА.
ЦЕ ТАК, НАЧЕ ВИ ПРЯМУЄТЕ ТУДИ,
ЯК МОЛІ В ПОЛУМ'Я.**

**АЛЕ НІХТО НЕ ШТОВХАЄ ВАС.
НІХТО НЕ СТОІТЬ І НЕ КАЖЕ: "ЗАЛИШАЙСЯ!
ВІЗЬМІТЬ КОЖНОГО ТРЕТЬОГО! ВІН ІДЕ!"
ЦЕ ТЕЖ НЕ ПРАЦЮЄ ТАК.**

**ЦЕ ТРОХИ БІЛЬШЕ СХОЖЕ НА ОБРАЗ ГУСЕНИЦІ,
ЩО ЗАКРИВАЄТЬСЯ В КОКОНІ, ЩОБ ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ**

МЕТАМОРФОЗУ

І ВИЙТИ ЯК МЕТЕЛИК.

ГУСЕНИЦЯ НЕ ГОВОРИТЬ:

**"НУ, ЗАРАЗ Я ЗБИРАЮСЯ ЗАЛІЗТИ В ЦЕЙ КОКОН І ВИЙТИ ЯК
МЕТЕЛИК."**

**ЦЕ ПРОСТО НЕМИНУЧИЙ ПРОЦЕС,
ЦЕ ПРОСТО ВІДБУВАЄТЬСЯ,**

ЦЕ ПОВИННО СТАТИСЯ ТАКИМ ЧИНОМ.

**МИ ГОВОРИМО ПРО МЕТАМОРФОЗУ,
МИ ГОВОРИМО ПРО ПЕРЕХІД ВІД ГУСЕНИЦІ ДО МЕТЕЛИКА,
МИ ГОВОРИМО ПРО ТЕ,
ЯК СТАТИ МЕТЕЛИКОМ.**

**Я МАЮ НА УВАЗІ, ЩО ГУСЕНИЦЯ НЕ ХОДИТЬ І НЕ ГОВОРИТЬ:
"Я СКОРО БУДУ МЕТЕЛИКОМ",
ТОМУ ЩО, ПОКИ ВОНА ЗАЙНЯТА
БУТИ ГУСЕНИЦЕЮ,
ВОНА НЕ МОЖЕ БУТИ МЕТЕЛИКОМ.**

**ЛИШЕ КОЛИ ГУСЕНИЦЯ ЗАВЕРШИТЬ СВОЄ ІСНУВАННЯ,
ВОНА ПОЧИНАЄ БУТИ МЕТЕЛИКОМ,
І ЦЕ, ЗНОВУ Ж ТАКИ, ЧАСТИНА ЦЬОГО ПАРАДОКСУ.
ВИ НЕ МОЖЕТЕ ВІДІРВАТИ ГУСЕНИЦТВО,
ЩОБ СТАТИ МЕТЕЛИКОМ.**

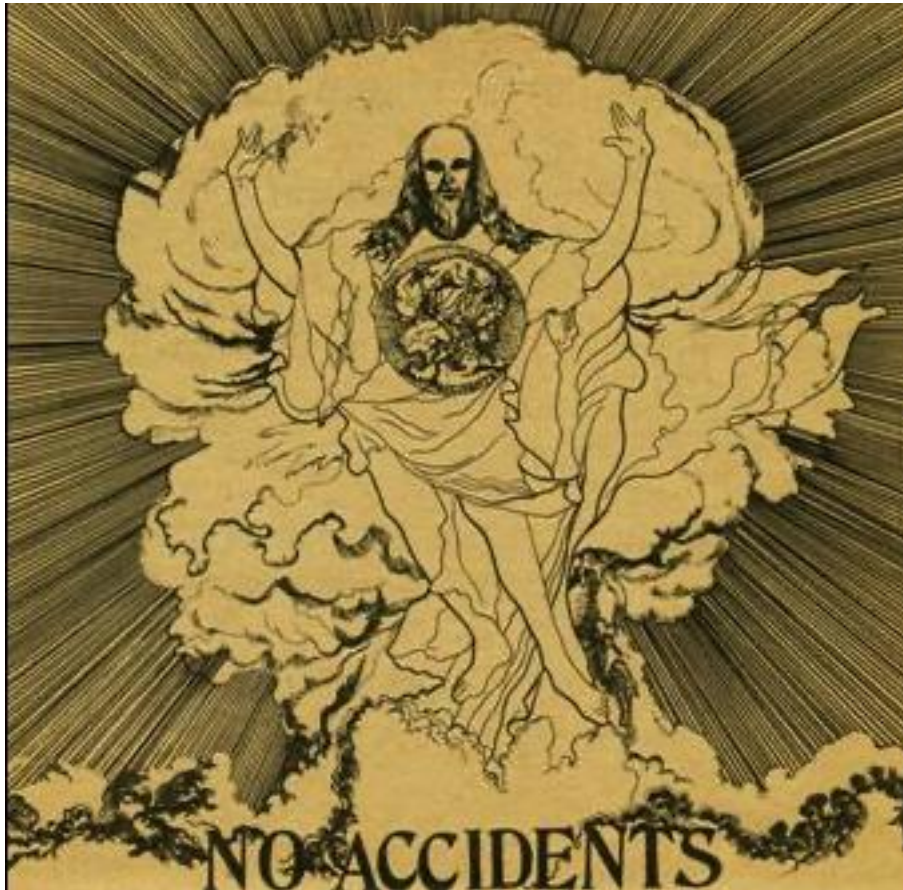
**ВСЯ ПОДОРОЖ ВІДБУВАЄТЬСЯ
У ПРОЦЕСІ РОЗГОРТАННЯ,
ПІД ЯКИМ ВИ НЕ МАЄТЕ
КОНТРОЛЮ.
ЦЕ ВАЖКЕ ПИТАННЯ!**

**НУ, ЩО Я ТУТ РОБЛЮ,
ЯКЩО Я НЕ МАЮ КОНТРОЛЮ?
ХІБА Я НЕ МОЖУ СКАЗАТИ, ЩО
ЦЕ НІСЕНІТНИЦЯ**

ВАША ЛЕКЦІЯ ЗМІНИЛА ВСЕ МОЄ ЖИТТЯ!



**НІ, ЗОВСІМ НІ.
ЦЕ РОЗГОРТАЄТЬСЯ ПРОЦЕС.**



НІЯКИХ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ

Якби ви могли відсторонитися достатньо далеко і побачити весь процес, ви б побачили,
що

**ВИ — ЦЕ ПОВНІСТЮ
ВИЗНАЧЕНА ІСТОТА.**

Той самий момент, коли ви прокинетесь,
є **ПОВНІСТЮ ВИЗНАЧЕНИМ.**

Як довго ви будете спати,
це також **ПОВНІСТЮ ВИЗНАЧЕНО.**

Що ви почувете з того, що я скажу,
це також **ПОВНІСТЮ ВИЗНАЧЕНО.**

Немає нещасних випадків у цій справі.
Нещасні випадки виникають тільки з того місця, звідки ви дивитеся.
Для Его це виглядає як чудеса і нещасні випадки.
Ніяких чудес. Ніяких нещасних випадків.

Це просто ваш точка зору, в якій ви начебто... застрягли.

**УСЯ ЦЯ ПОДОРОЖ, ПРО ЯКУ Я ГОВОРЮ, СПОВНЕНА
НАЙВИТОНЧЕНІШИМ ПАРАДОКСОМ.**

НАЙВИТОНЧЕНІШИЙ ПАРАДОКС:

ЯК ТІЛЬКИ ВИ ВСЕ ВІДДАЄТЕ,



ВИ МОЖЕТЕ ОТРИМАТИ ВСЕ.

А ЯК ЩОДО ЦЬОГО?

**ПОКИ ВИ ХОЧЕТЕ ВЛАДИ,
ВИ НЕ МОЖЕТЕ ЇЇ МАТИ.**

**ЯК ТІЛЬКИ ВИ НЕ ХОЧЕТЕ ВЛАДИ,
ВИ ОТРИМАЄТЕ БІЛЬШЕ, НІЖ ВИ КОЛИ-НЕБУДЬ УЯВЛЯЛИ МОЖЛИВИМ.**

ЯКЕ ДИВНЕ ЯВИЩЕ!

**ПОКИ У ВАС Є ЕГО,
ВИ НА ОБМЕЖЕНІЙ ПОДОРОЖІ.**

**ВИ НА ТРИВІАЛЬНІЙ ПОДОРОЖІ, ЯКА ТРИВАТИМЕ, МОЖЕ, 60 — СКАЖІМО,
70 — МОЖЕ, 80 РОКІВ,
І БУДЕ ПОВНА СТРАХУ ПЕРЕД КІНЦЕМ,
СПРОБИ ЗРОБИТИ ЇЇ ВІЧНОЮ.**

Ну:

**ЯКЩО Я НЕ ГОВОРЮ,
ЯКЩО Я НЕ ТЕ, ЧИМ Я ДУМАВ, ЩО Я БУВ,
ЯК Я ПОТРАПИВ У ЦЕ,
ХТО Я Є?**

**ТІЛЬКИ КОЛИ Я ЗНАЮ, ХТО Я Є,
Я ЗНАТИМУ, ЩО Є МОЖЛИВИМ.**



РОЗУМІННЯ МОЖЛИВОСТІ

**Існує 3 способи, якими можна пізнати,
про що ми говоримо цієї ночі.
Один з цих способів — це через
прямий досвід.**

Це через один з таких способів

- через те, що ви проходите через щось**
- через те, що ви були на самоті в пустелі**
- через те, що ви закохалися**
- через те, що ви носите дитину**
- через те, що ви майже померли**
- через те, що ви вмикаєте щось**
- через йогу**
- через те, що ви берете будь-яке з ваших відчуттів і витискаєте його за межі самого себе.**

**Пройшовши це, ви доторкнулися до місця всередині себе,
що має інтуїтивну достовірність,
це інтуїтивно вірно. Всередині ви знаєте, що це правильно.**

**Я був з (буквально зараз) більше ніж 100 людьми,
які мали такий досвід,
який був потужним і достовірним, але він був настільки
несумісний з їхньою нормальною свідомістю,**

що вони закричали про допомогу.

**Допомога, яка була доступна для них,
була групою свідомостей**



які сказали: LL RIGHT

**"Все гаразд, ти просто з'їхав з глузду".
Це досвід, який ти щойно пережив,
це досвід психозу".**

ВІЛЬЯМ ДЖЕЙМС СКАЗАВ:

**"НАША НОРМАЛЬНА СВІДОМА СВІДОМІСТЬ — ЦЕ ЛИШЕ ОДИН ОСОБЛИВИЙ
ТИП СВІДОМОСТІ, В ТОЙ ЧАС ЯК НАВКОЛО НЕЇ ІСНУЮТЬ ПОТЕНЦІЙНІ
ФОРМИ СВІДОМОСТІ, ЩО ПОВНІСТЮ ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ.**

**МИ МОЖЕМО ПРОХОДИТИ ЖИТТЯ, НЕ ПІДОЗРЮЮЧИ ПРО ЇХ ІСНУВАННЯ,
АЛЕ ПРИ ПРАВИЛЬНОМУ СТИМУЛІ ВОНИ ІСНУЮТЬ У ВСІЙ СВОЇЙ ПОВНОТІ,
ЦЕ ВИЗНАЧЕНІ ТИПИ МИСЛЕННЯ, ЯКІ, ЙМОВІРНО, ДЕСЬ МАЮТЬ СВОЮ
СФЕРУ ЗАСТОСУВАННЯ ТА АДАПТАЦІЇ."**

**ЖОДЕН ОПИС ВСЕСВІТУ В ЙОГО ЦІЛОСТІ НЕ МОЖЕ БУТИ ОСТАТОЧНИМ,
ЩО ЗАЛИШАЄ ЦІ ІНШІ ФОРМИ СВІДОМОСТІ ЗОВСІМ НЕПОМІЧЕНИМИ.**

**ЯК ЇХ СПРИЙМАТИ — ОСЬ ПИТАННЯ,
ОСКІЛЬКИ ВОНИ НАСТІЛЬКИ РОЗРІЗНЯЮТЬСЯ ВІД ЗВИЧАЙНОЇ СВІДОМОСТІ,
ЩО ВОНИ МОЖУТЬ ВИЗНАЧАТИ СТАВЛЕННЯ, ХОЧА НЕ МОЖУТЬ ДАТИ
ТОЧНУ КАРТУ.**

**У БУДЬ-ЯКОМУ ВИПАДКУ, ЯК ПІДСУМОВУЄ ДЖЕЙМС,
ВОНИ ЗАБОРОНЯЮТЬ НАМ ПЕРЕДЧАСНО ЗАКРИВАТИ РАХУНКИ З
РЕАЛЬНІСТЮ."**

**НЕЗВАЖАЮЧИ НА ТЕ, ЩО ВІН СКАЗАВ,
МИ ЗАКРИЛИ НАШІ РАХУНКИ З РЕАЛЬНІСТЮ.
(БІЛЬШІСТЬ ІЗ НАС)**

"Той досвід, який ви пережили, є психотичним."

"Я дам вам Торазин."

"Це не дійсно."

"Ви галюцинуєте."

"Що ви маєте на увазі, коли говорите, що ви Бог?"

**Розуміння можливості могло прийти до вас безпосередньо через
сам досвід,**

або:

воно могло прийти до вас через умовиводи, через ваш інтелект.

**Можливо, ви міркували та міркували, поки не побачили
особливе положення, в якому знаходиться раціональна людина,
і ви зрозуміли, що має бути щось інше, хоча ви цього ще не
пережили.**

**Ви просто робите висновок про присутність
"чогось іншого".**

Це не зовсім зрозуміло:

нічого не "вмикає вас".

**Ви не пережили це безпосередньо,
але ви зрозуміли, що має бути
щось інше, щось там.**

**І тоді ви читаєте всі твори святого Іоанна Хреста і святій Терезі
Авільській,**

і всі інші твори містиків та візіонерів в історії.

**І ви кажете: "Ну, вони не всі можуть бути божевільними,
вони, мабуть, говорять про щось".**

**Тому ви начебто інтуїтивно відчуваєте присутність цієї іншої
речі,**

але ви не знаєте цього в глибині душі.

**Тепер, це важке становище,
бути в такій ситуації.**

"Той досвід, який ви пережили, є психотичним."

"Я дам вам Торазин."

"Це не дійсно."

"Ви галюцинуєте."

"Що ви маєте на увазі, коли говорите, що ви Бог?"

**Розуміння можливості могло прийти до вас безпосередньо через
сам досвід,**

АБО:

Воно могло прийти до вас через умовиводи, через ваш інтелект.

**Можливо, ви міркували та міркували, поки не побачили
особливе положення, в якому знаходиться раціональна людина,
і ви зрозуміли, що має бути щось інше, хоча ви цього ще не
пережили.**

**Ви просто робите висновок про присутність
"чогось іншого".**

Це не зовсім зрозуміло:

нічого не "вмикає вас".

**Ви не пережили це безпосередньо,
але ви зрозуміли, що має бути
щось інше, щось там.**

**І тоді ви читаєте всі твори святого Іоанна Хреста і святій Терези
Авільської,**

і всі інші твори містиків та візіонерів в історії.

**І ви кажете: "Ну, вони не всі можуть бути божевільними,
вони, мабуть, говорять про щось".**

**Тому ви начебто інтуїтивно відчуваєте присутність цієї іншої
речі,**

але ви не знаєте цього в глибині душі.

**Тепер, це важке становище,
бути в такій ситуації.**



**ТРЕТІЙ ШЛЯХ — ЦЕ КОЛИ ВИ ДОВІРЯЄТЕ ФАКТУ,
ЩО ІСНУЮТЬ**

РЕАЛІЗОВАНІ ІСТОТИ,

**І ВОНИ СКАЗАЛИ ЦЕ,
І ТОМУ ВИ ЗНАЄТЕ, ЩО ЦЕ ПРАВДА,
ЦЕ ВЖЕ НЕ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ,
ЦЕ НЕ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ ПРОЦЕС,
ВИ ПРОСТО ПРИЙМАЄТЕ ТЕ, ЩО ВОНИ СКАЗАЛИ.**

ОСЬ ЩО ТАКЕ ВІРА.

**БАЧИТЕ, МИ СТАЛИ НАСТІЛЬКИ НАДЗВИЧАЙНО СКЛАДНИМИ В НАШИХ
МЕХАНІЗМАХ ОЦІНКИ,**

ЩО ВИ СУМНІВАЄТЕСЬ У ВСЬОМУ, ЩО ЧУЄТЕ.

ЯК ВИ ЗНАЄТЕ, ЩО ВАС НЕ ОБМАНЮЮТЬ?

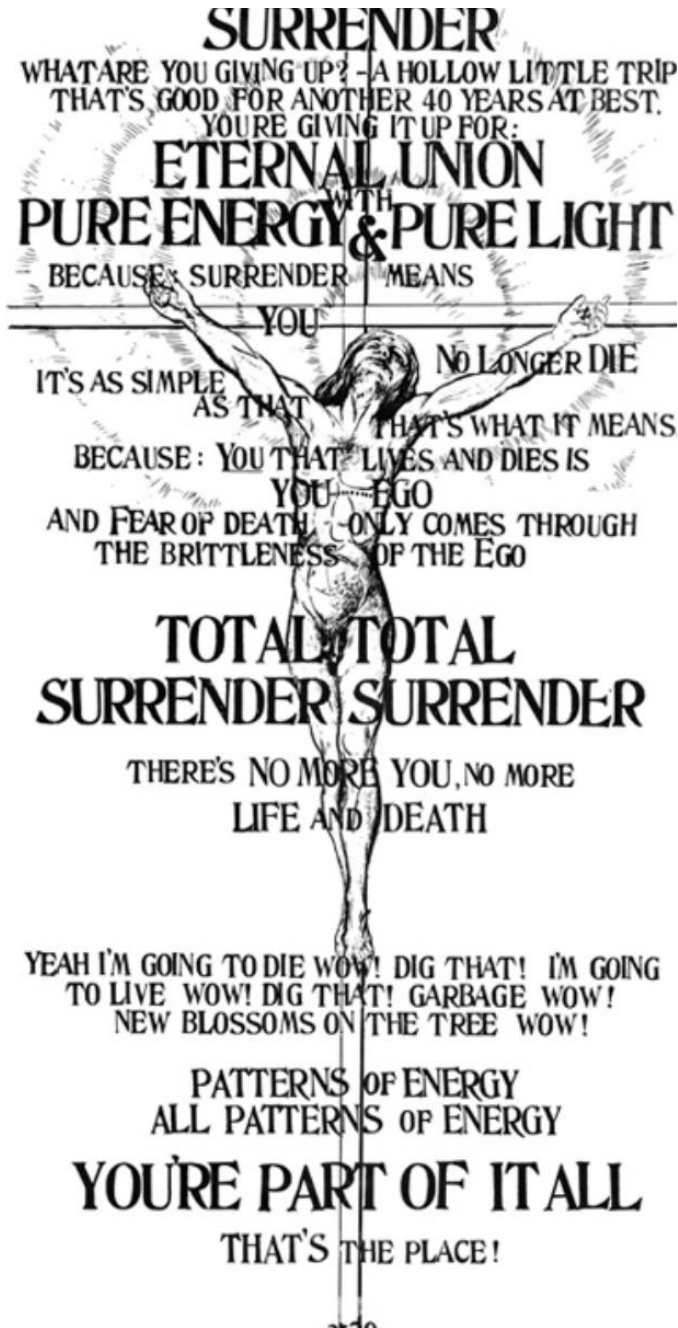
Я МАЮ НА УВАЗІ, ЧИМ ЗАЙМАВСЯ ІСУС?

ЯКА ГРА, БРАТЕ?

ЧИМ ВІН ЦІКАВИТЬСЯ?

**І ВИ ОСОБЛИВО ВІДЧУВАЄТЕ ПАРАНОЮ,
ЯКЩО ВИ ОДИН З ТИХ, ХТО ОХОРОНЯЄ СТОЛИ В ХРАМІ,
ЯКЩО ВИ ВІДДАНІ ІСНУЮЧІЙ СИСТЕМІ
З ВЕЛИКОЮ ПРИВ'ЯЗАНІСТЮ,
З ВЕЛИКОЮ ПРИВ'ЯЗАНІСТЮ.**

ТИМ ЧИ ІНШИМ ЧИНОМ,
БІЛЬШІСТЬ ІЗ ВАС У ЦІЙ КІМНАТІ,
(БІЛЬШІСТЬ ІЗ ВАС, НЕ ВСІ)
БІЛЬШІСТЬ ІЗ ВАС ВІДЧУЛИ МОЖЛИВІСТЬ,
АЛЕ ВИ НЕ ЗОВСІМ...



ЗДАЧА(КАПІТУЛЯЦІЯ)

ЩО ВИ ВІДДАЄТЕ? ПОРОЖНЮ
МАЛЕНЬКУ ПОДОРОЖ, ЯКА ПРИНЕСЕ ЩЕ
40 РОКІВ ЖИТТЯ, НЕ БІЛЬШЕ. ВИ
ВІДДАЄТЕ ЦЕ ЗАРАДИ:

ВІЧНОГО СОЮЗУ З ЧИСТОЮ
ЕНЕРГІЄЮ ТА ЧИСТИМ
СВІТЛОМ,

ТОМУ ЩО ЗДАЧА ОЗНАЧАЄ ВАС,
ВИ БІЛЬШЕ НЕ ПОМИРАЄТЕ.

ЦЕ ТАК ПРОСТО, ЯК ЦЕ.

ОСЬ ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ:

ВИ, ЩО ЖИВЕТЕ І ПОМИРАЄТЕ,

ЦЕ ВИ — ЕГО,

І СТРАХ ПЕРЕД СМЕРТЮ ПРИХОДИТЬ
ТІЛЬКИ ЧЕРЕЗ КРИХКІСТЬ ЕГО.

ЦІЛКОВИТА ЗДАЧА
ЗДАЧА

НЕМАЄ БІЛЬШЕ ВАС, БІЛЬШЕ НЕМАЄ
ЖИТТЯ І СМЕРТІ.

ТАК, Я ЗБИРАЮСЯ ПОМЕРТИ! УХ ТИ!
КОПАЙТЕ ЦЕ! Я ЗБИРАЮСЯ ЖИТИ! УХ
ТИ! КОПАЙТЕ ЦЕ! СМІТТЯ! УХ ТИ! НОВІ
КВІТИ НА ДЕРЕВІ! УХ ТИ!

МОДЕЛІ ЕНЕРГІЇ,
УСІ МОДЕЛІ ЕНЕРГІЇ,
ВИ ЧАСТИНА ВСЬОГО ЦЬОГО.
ОСЬ І МІСЦЕ!

ОТЖЕ: МІЙ БАТЬКО КАЖЕ МЕНІ:

"Коли ти повернешся з Індії?"

І я кажу:

"Я повернусь, коли гуру скаже, що я маю повернутись."

"Через два роки."

Мій батько каже:

"Ти робиш все, що тобі кажуть?"

У тебе немає власної думки?

Ми даємо тобі цю чудову посаду в цій компанії і хочемо, щоб ти знав,
що ти матимеш велику незалежність у прийнятті рішень."

"Що ти хочеш робити сьогодні, Марті?"

"Мені все одно."

А що ти хочеш робити?"

Я пам'ятаю кілька днів у Лондоні.

Ми втекли з Копенгагена, де у нас була дуже невдала ситуація на психологічному з'їзді.

Ми були в Лондоні, і Тім і Біллі Берроуз, і я йшли по вулиці,

**під дією чогось, і ми проводили дні, переходячи з парку до чайної,
з чайної до парку.**

Кожен поворот хтось казав:

"Ну що, мені переходити вулицю тут?"

І ми стояли на розі, і ніхто, здається, не дбав.

Тому що ми всі були задоволені в той момент.

Просто там, на розі вулиці в Лондоні,

ми всі були просто...

ДУЖЕ,

ДУЖЕ,

ДУЖЕ ВИСОКО.



**ВАМ НЕ ПОТРІБНО МАТИ
ЦЮ ТЯГУ, ЦЕ БАЖАННЯ,
ЦЮ НЕВИКОНАНУ РІЧ.
ПРОСТО ДОЗВОЛЬТЕ ЇЙ БУТИ.
ПРОСТО БУДЬТЕ,
БУДЬТЕ
БІЛЬШЕ
БІЛЬШЕ
БІЛЬШЕ.**

**ЩО ВАС СТРИМУЄ? ВАШІ ДУМКИ, ТАК?
ВИ ПОВИННІ ВІДПУСТИТИ ЇХ.
ЦЕ ПРОСТО ПЛАНУВАННЯ ЕГО.**

**ЩО ВИ РОБИТЕ?
ПЛАНУЄТЕ МАЙБУТНЄ?
Ну,
ЗАРАЗ УСЕ ГАРАЗД,
АЛЕ ПІЗНІШЕ?... ЗАБУДЬ ПРО ЦЕ, ЛЮБА.**

**ЦЕ "ПІЗНІШЕ".
ЗАРАЗ Є ЗАРАЗ.
ВИ ЗБИРАЄТЕСЯ БУТИ ТУТ
ЧИ НІ?**

ЦЕ ПРОСТО ТАК ПРОСТО!

АЛЕ Я ТАКИЙ МОЛОДИЙ!
У МЕНЕ ЩЕ СТІЛЬКИ ВСЬОГО ТРЕБА ЗРОБИТИ!

Ну, це точно завадить тобі бути тут і зараз.
Життя проходить повз мене...

ХММММММ...
АЛЕ ЯКЩО Я ЖИТИМУ ЛИШЕ ТУТ І ЗАРАЗ,
ХІБА НЕ БУДЕ ХАОСУ? ЩО СТАНЕТЬСЯ, ЯКЩО ЗАДЗВОНІТЬ ТЕЛЕФОН?

Ну: тут і зараз — це той факт,
що телефон дзвонить! Візьми його!

Ну, а якщо хтось захоче призначити зустріч через три тижні?

Добре! Запиши це. Це теж тут і зараз.

Ну, а що буде через три тижні?

Через три тижні буде ця зустріч.
Тоді це буде тут і зараз.

Коли твоя дитина спускається сходами,
це — **ПЕРШИЙ МОМЕНТ** знову



Це Будда зустрічає Будду.

За тостами,
за молоком,
за чаєм,
за кавою,
за кашею,
за коричневим рисом.

Ми ніколи раніше не снідали!
Ось це воно!!
Це все, що є зараз!

Якщо це не достатньо добре, друже,
то це не достатньо добре.

"Приблизно п'ять років тому я жив у цій громаді в Каліфорнії,
з дуже-дуже красивою високодуховною істотою,
Стівом Дюркі, візіонерським художником;
дуже гарним хлопцем, його дружиною та дитиною.
У мене був би вихідний. Це була б субота, і ми б поїхали в магазин.
Собака, діти — всі ми сіли б у мікроавтобус «Фольксваген».
Були б Джейн,
дівчина, з якою я жив,
її дитина, я, Стів і Барбара,
і вся ця сцена,
йдемо за покупками."

Вааааааааааааааааааааааааааааааааааа!

"Ми доходили до дверей, і Дакота (Кобі),
дочка Стівта, починала плакати.
Ну, гаразд, нам треба потрапити до магазину.

У мене вільні суботні ранки, і
суботами ми купуємо.

Добре, Кобі, заспокойся!"

Кобі не заспокоюється. Вона плаче.

Це занадто дорого коштує!!

1-2-МЕНЕ



І ТИ НАРЕШТІ РОЗУМІЄШ:

**ПОВІДОМЛЕННЯ, ЯКЕ ТИ ПЕРЕДАЄШ ІНШІЙ ЛЮДИНІ,
НЕ МАЄ НІЧОГО СПІЛЬНОГО З ТИМ, ЩО ТИ ГОВОРИШ.**

**ВОНО НЕ МАЄ НІЧОГО СПІЛЬНОГО З ВИГЛЯДОМ
АБО МІМІКОЮ ТВОГО ОБЛИЧЧЯ.**

ЦЕ НАБАГАТО ГЛИБШЕ ЗА ЦЕ.

НАБАГАТО ГЛИБШЕ!

**ЦЕ ТІ ВІБРАЦІЇ,
ЯКІ ВИХОДЯТЬ ВІД ТЕБЕ!**

**ЯКЩО ВАШІ ВІБРАЦІЇ ПАРАНОЇДАЛЬНІ,
ЦЕ ТЕ, ЩО СПРИЙМАЄТЬСЯ.
І КОЛИ ВИ ЗНАХОДИТЕСЯ ПОРУЧ ІЗ ДОМАШНІМИ ТВАРИНАМИ
(ОСОБЛИВО ПТАХАМИ ЧИ КОТАМИ),
АБО ДУЖЕ МАЛЕНЬКИМИ ДІТЬМИ,
АБО ПСИХОТИКАМИ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЗБУДЖЕНОМУ СТАНІ,
ВОНИ ВПІЗНАЮТЬ ВАС НЕГАЙНО.**

**ВИ МОЖЕТЕ ПІДІЙТИ І СКАЗАТИ:
"ПРИВІТ, ЛЮБА, ЯК ТИ?"
І СОБАКА ПОЧНЕ ГАРЧАТИ.**

**ВИ НЕ МОЖЕТЕ ПРИХОВАТИ ЦЕ, ТОМУ ЩО ВОНИ СЛУХАЮТЬ
ВІБРАЦІЇ, ЯКІ ВАША РУКА ПОСИЛАЄ І ПРИЙМАЄ.**

**І ВИ РОЗУМІЄТЕ, ЩО КОЖЕН МОМЕНТ ВИ Є
ПОВНИМ ПРОЯВОМ ВАШОГО БУТТЯ,
І ВИ ПОСИЛАЄТЕ ВІБРАЦІЇ,
ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ВСЕ НАВКОЛО ВАС,
ЩО, СВОЄЮ ЧЕРГОЮ, ВПЛИВАЄ
НА ВСЕ, ЩО ПОВЕРТАЄТЬСЯ НАЗАД.**

**І КОЛИ ВИ ЗУСТРІЧАЄТЕ КОГОСЬ,
ХТО ЗАСТРЯГ У СВІТІ "МИ І ВОНИ",
І ВИ ДЛЯ ЦІЄЇ ЛЮДИНИ СТАЄТЕ "НИМ",
І ВИ ПОТРАПЛЯЄТЕ В ЙОГО МЕРЕЖУ ДУМОК,
ВИ ОБОЄ ПРОСТО ПОСИЛЮЄТЕ
ПАРАНОЮ ОДИН ОДНОГО.**



LOVE HAS TO SPRING SPONTANEOUSLY FROM WITHIN: AND IT IS IN NO WAY AMENABLE TO ANY FORM OF INNER OR OUTER FORCE. LOVE AND COERCION CAN NEVER GO TOGETHER; BUT THOUGH LOVE CANNOT BE FORCED ON ANYONE, IT CAN BE AWAKENED IN HIM THROUGH LOVE ITSELF. LOVE IS ESSENTIALLY SELF-COMMUNICATIVE. THOSE WHO DO NOT HAVE IT CATCH IT FROM THOSE WHO HAVE IT. TRUE LOVE IS UNCONQUERABLE AND IRRESISTABLE: AND IT GOES ON GATHERING POWER AND SPREADING ITSELF, UNTIL EVENTUALLY IT TRANSFORMS EVERYONE WHOM IT TOUCHES.



**ЯКЩО ВИ В ПОЛЯРНОСТІ,
ВИ СТВОРЮЄТЕ ПРОТИЛЕЖНОСТІ.
ВИ МОЖЕТЕ ЕФЕКТИВНО ПРОТЕСТУВАТИ ТІЛЬКИ ТОДІ,
КОЛИ ВИ ЛЮБИТЕ ЛЮДИНУ,
ПРОТИ ЧИЇХ ІДЕЙ ВИ ПРОТЕСТУЄТЕ,
ТАК САМО, ЯК ЛЮБИТЕ СЕБЕ.**

**ЛЮБОВ МАЄ НАРОДЖУВАТИСЯ СПОНТАННО ЗСЕРЕДИНИ;
І ВОНА ЖОДНИМ ЧИНОМ НЕ МОЖЕ БУТИ ПІДКОРЕНА ЖОДНОЮ ФОРМОЮ
ВНУТРІШНЬОГО АБО ЗОВНІШНЬОГО ПРИМУСУ.**

**ЛЮБОВ І ПРИМУС НІКОЛИ НЕ МОЖУТЬ БУТИ РАЗОМ;
АЛЕ ХОЧА ЛЮБОВ НЕ МОЖНА ЗМУСИТИ НІКОГО ПРИЙНЯТИ,
ВОНА МОЖЕ БУТИ ПРОБУДЖЕНА В ЛЮДИНІ ЧЕРЕЗ САМУ ЛЮБОВ.**

**ЛЮБОВ, ПО СУТІ, САМА ПЕРЕДАЄ СЕБЕ.
ТІ, ХТО НЕ МАЄ ЇЇ, ВЛОВЛЮЮТЬ ЇЇ ВІД ТИХ, ХТО МАЄ.
СПРАВЖНЯ ЛЮБОВ НЕПЕРЕМОЖНА І НЕЗДОЛАННА;
І ВОНА ПРОДОВЖУЄ ЗБИРАТИ СИЛУ
ТА ПОШИРЮВАТИ СЕБЕ,
ДОКИ ВРЕШТІ-РЕШТ
НЕ ТРАНСФОРМУЄ
ВСІХ,
ДО КОГО ТОРКНЕТЬСЯ.**

МЕХЕР БАБА

**І ФАКТ ПОЛЯГАЄ В ТОМУ, ЩО:
КОЛИ ВИ ВИХОДИТЕ НА АСТРАЛЬНИЙ РІВЕНЬ,
ВИ БАЧИТЕ ВСЕ БІЛЬШЕ Й БІЛЬШЕ.
І ОСТАННЄ, ЩО ВИ БАЧИТЕ
В СВІТІ ФОРМ,
ПЕРШ НІЖ УВІЙТИ В БЕЗФОРМНІСТЬ
ТА В ПОВНУ ЄДНІСТЬ,
ЦЕ СВІТ **Інь і Янь**.**

**А СВІТ Інь і Янь
Є ІНШИМ АСТРАЛЬНИМ РІВНЕМ,
І ЦЕ ОДИН ІЗ НАЙВИЩИХ РІВНІВ
У СВІТІ ФОРМ,
АЛЕ ЦЕ ВСЕ ЩЕ ДУАЛЬНІСТЬ,
ЦЕ ВСЕ ЩЕ ПОЛЯРИЗАЦІЯ.**

**Є БОГ — Є ЛЮДИНА.
Є ДОБРО — Є ЗЛО.
ТАК — НІ.
ЗАДОВОЛЕННЯ — БІЛЬ.
ВТРАТИ — ЗДОБУТКИ.**

**СВІТ, У ЯКОМУ БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ ЖИВУТЬ
БІЛЬШУ ЧАСТИНУ ЧАСУ.**

**ЄДИНИЙ ШЛЯХ ВИЙТИ З ЦЬОГО — ВЗЯТИ
ПОЛЮСИ КОЖНОЇ ПАРИ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ
І ПОБАЧИТИ, ЯК ВОНИ
Є ОДНИМ**

**І ЯКЩО ВИ МОЖЕТЕ ПОТРАПИТИ В ТЕ МІСЦЕ
ДЕ БАЧИТЕ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК УСЬОГО
ДЕ БАЧИТЕ ЄДНІСТЬ У ВСЬОМУ
ТОДІ ВИ БІЛЬШЕ НЕ БУДЕТЕ ПРИВ'ЯЗАНІ
ДО ВАШОЇ ПОЛЯРИЗОВАНОЇ ПОЗИЦІЇ**

УСЯ ЦЯ РІЧ ПРО РОЗРИВ ПОКОЛІНЬ — ЦЕ ІЛЮЗІЯ.

ДУХ Є ДУХ.

**КОЛИ ВИ МОЖЕТЕ ЗОСЕРЕДИТИСЯ І БАЧИТИ ВСЕ ВАШЕ ЖИТТЯ
ЯК ІСТОРІЮ, В ЯКІЙ РОЗДІЛИ
РОЗГОРТАЮТЬСЯ,**

**ТОДІ МОМЕНТАЛЬНЕ ВТРУЧАННЯ ЕГО
(«ЧИ Я ДОСТАТНЬО ОТРИМУЮ В ЦЕЙ МОМЕНТ?»)
ПЕРЕСТАЄ БУТИ ДОМІНАНТНОЮ ТЕМОЮ,
І ВИ ПОЧИНАЄТЕ ЖИТИ В
ТАО (ШЛЯХ).**

ІСУС СКАЗАВ: «Я Є ШЛЯХ».

**ЦЕ ТОЙ САМИЙ ШЛЯХ!
ШЛЯХ Є ШЛЯХ Є
ШЛЯХ**

ШЛЯХ — ЦЕ ГАРМОНІЯ ВСЕСВІТУ.

Коли хтось приходить до Духу,
коли хтось бачить, як все є,
він розуміє, що за всіма індивідуальними
відмінностями

**Чоловік-жінка, Великий-малий,
Старий-молодий, Добрий-поганий —**

**Кожна мітка, яку ви можете уявити,
стає фоном замість суті.
Те, що вирізняється, — це:**

**ТУТ МИ Є.
ТУТ І ЗАРАЗ.
ЦЕ ВСЕ, ЩО Є.**
І якщо це не прекрасно, друже,
то немає нічого.

Отже, ви кажете:
"Ну, я не можу мати це прекрасним зараз. Але пізніше, коли ми
принесемо їжу додому, це буде прекрасно."

ПІЗНІШЕ НІКОЛИ НЕ ІСНУЄ.
Що сталося з страхуванням життя, з постійністю, з
плануванням, заощадженням, відповідальністю?
НІЧОГО НЕ СТАЛОСЯ З УСІМ ЦИМ



СЕРФІНГ

ТИ МОЖЕШ РОБИТИ ЦЕ,
НІБИ ЦЕ ВЕЛИЧЕЗНА ВАГА
НА ТВОЇХ ПЛЕЧАХ,

АБО ТИ МОЖЕШ РОБИТИ ЦЕ
ЯК ЧАСТИНУ ТАНЦЮ.

КОЛИ ТИ РОЗУМІЄШ,
ЩО
"ДУМКА — ЦЕ ДУМКА
БЕЗДУМНОГО,
ТВІЙ СПІВ І ТАНЕЦЬ
Є НІЧИМ ІНШИМ, ЯК ГОЛОСОМ
ДХАРМИ".

ХАКУЇН



СПІВАТИ І ТАНЦЮВАТИ,
І СТРАХУВАННЯ,
І ОЩАДНІ РАХУНКИ,
І РОБОТА,
І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ...

ТАНОК ЖИТТЯ ШИВИ

ТИ ЦЕ РОБИШ ІЗ
"ОООООХ..."
ЧИ З
"АААААА!"?

ТИ КОВЗАЄШ КРІЗЬ ЦЕ ВСЕ
АБО НЕСЕШ ЦЕ, ЯК ТЯГАР?

ЯКБИ ТІЛЬКИ ТИ МІГ
ВІДКИНУТИ ЦЕ ВСЕ!
ЯКБИ ТІЛЬКИ У МЕНЕ НЕ БУЛО
ЦИХ ДІТЕЙ НА ШИЇ...

ТИ НЕ МОЖЕШ ВТЕКТИ НАВІТЬ НА ДЕНЬ,
ТОМУ ЩО ЦЕ У ТВОЇЙ ГОЛОВІ!

ЄДИНИЙ СПОСІБ
УТЕКТИ
— ЦЕ ЗМІНИТИ
СВОЮ ГОЛОВУ!

ТИ ХОЧЕШ ЗМІНИТИ
СЕРЕДОВИЩЕ?
ЗМІНИ СВОЮ ГОЛОВУ!

ЦЕ ВСЕ ПРО ЕКСТАЗ МОМЕНТУ!
ЯКЩО ЗНАЄШ, ЯК ЦЕ ВІДЧУТИ...
ЯКЩО НІ — ЦЕ ПРОСТО ТРАГЕДІЯ...
ЦЕ ВСЕ.

БАЖАННЯ

ПЕРШЕ, ЩО БУЛО НАПИСАНО В КНИЗІ МОГО ВЧИТЕЛЯ,
ПЕРШЕ, ЩО ВІН НАПИСАВ НА СВОЇЙ ДОШЦІ
(БО ВІН БУВ МОВЧАЗНИЙ), БУЛО:

БАЖАННЯ — ЦЕ ПАСТКА.
БЕЗБАЖАННІСТЬ — ЦЕ МОКША (ЗВІЛЬНЕННЯ).
БАЖАННЯ — ЦЕ ТВОРЕЦЬ.
БАЖАННЯ — ЦЕ РУЙНІВНИК.
БАЖАННЯ — ЦЕ ВСЕСВІТ.

І ЦЕ СТОСУЄТЬСЯ ФІЗИЧНОГО РІВНЯ,
АСТРАЛЬНОГО РІВНЯ,
ПРИЧИННОГО РІВНЯ.

НЕБО
ПЕКЛО
ДЕМОНИ
(ДЕМОНИ НА 33-Й ВУЛИЦІ,
ТАК САМО ЯК І ДЕМОНИ НА АСТРАЛЬНОМУ РІВНІ)

УСЕ ЦЕ — ТВОРІННЯ БАЖАННЯ!
УСІ ПРОЯВИ БОЖЕСТВЕННОЇ МАТЕРІ
Є ТВОРІННЯМ БАЖАННЯ!

САМЕ ТОМУ НАГА
(ОГОЛЕНИЙ АСКЕТ)
ПРАЦЮВАВ НАД ТИМ,
ЩОБ ЗМУСИТИ РАМАКРІШНУ
ПЕРЕЙТИ ЗА МЕЖІ СВОЄЇ ЛЮБОВІ ДО КАЛІ.

ВІДМОВСЯ НАВІТЬ ВІД БАЖАННЯ
ПЕРЕЖИВАТИ БЛАЖЕНСТВО
БУТТЯ ВСІМ,
БУТТЯ З БОЖЕСТВЕННОЮ МАТЕР'Ю.

Буддисти кажуть:

(я маю на увазі недуалістичних буддистів)

"Відкиньте всі ці проміжні речі!"

Вони кажуть:

"Не зациклюйтесь на всіх цих різних бажаннях. Просто підніміться над ними."

ЧОТИРИ БЛАГОРОДНІ ІСТИНИ Будди

ДУЖЕ ПРОСТІ Й ЗРОЗУМЛІ.

ПЕРША ІСТИНА

СТОСУЄТЬСЯ ФАКТУ, ЩО ЖИТТЯ ЗАВЖДИ МАЄ У СОБІ

ЕЛЕМЕНТ НЕЗАДОВОЛЕНОСТІ:

НАЗИВАЙТЕ ЦЕ СТРАЖДАННЯМ.

НАРОДЖЕННЯ. СТАРІСТЬ. ХВОРОБА.

НЕПОЛУЧЕННЯ ТОГО, ЧОГО ХОЧЕШ.

ОТРИМАННЯ ТОГО, ЧОГО НЕ ХОЧЕШ.

НАВІТЬ ОТРИМАННЯ ТОГО, ЧОГО ТИ ХОЧЕШ, У ЦЬОМУ ФІЗИЧНОМУ СВІТІ,
ПРИЗВЕДЕ ДО СТРАЖДАННЯ, ТОМУ ЩО:

ТИ ВТРАТИШ ЦЕ!

ЦЕ ЗАВЖДИ У ЧАСІ!

ВСЕ, ЩО У ЧАСІ,

МИНЕТЬСЯ.

НЕ СКЛАДАЙ СВОЇ СКАРБИ

ТАМ, ДЕ МІЛЬ І ІРЖА ВСЕ ЗНИЩУЮТЬ.

ЦЕ ПАСТКА ЧАСУ.

ПОКИ ТИ БАЖАЄШ ЧОГОСЬ У ЧАСІ,

ЦЕ ПРОЙДЕ,

ТОМУ ЩО ЧАС МИНАЄ.

**ДРУГА БЛАГОРОДНА ІСТИНА:
ПРИЧИНА СТРАЖДАННЯ — ЦЕ БАЖАННЯ(АБО ПРИСТРАСТЬ).**

**ЯКЩО ТИ НЕ НАМАГАЄШСЯ УТРИМУВАТИ,
ТИ НЕ СТРАЖДАЄШ ЧЕРЕЗ ВТРАТУ.
ЯКЩО ТИ НЕ ПОКЛОНЯЄШСЯ ЖИТТЮ,
ТИ НЕ БОЇШСЯ СМЕРТІ.**

**АЛЕ ЯКЩО ТИ НАМАГАЄШСЯ УТРИМУВАТИ
ЖИТТЯ, ЦЕ ДУЖЕ СУМНО.**

**ТИ МОЖЕШ ВШАНОВУВАТИ ЖИТТЯ,
АЛЕ ЯКЩО ТИ НАМАГАЄШСЯ УТРИМАТИ ЙОГО,
ЦЕ ДУЖЕ СУМНО.**

**ЧИ БАЧИВ ТИ КОЛИ-НЕБУДЬ
ДУЖЕ ГАРНУ ЖІНКУ,
МОВ ТОП-МОДЕЛЬ,
ЯКА ДІЙШЛА ДО ТІЄЇ ТОЧКИ,
ДЕ ЇЇ КРАСА ЗМІНЮЄТЬСЯ?**

**ВНУТРІШНЯ КРАСА БУЛА НАСТІЛЬКИ ЗАЙНЯТА
ЗОВНІШНЬОЮ КРАСОЮ,
ЯКА В'ЯНЕ.**

ЯКА СУМНА КАРТИНА!

**МИ ВСІ ЗУСТРІЧАЛИ ЛЮДЕЙ,
ЯКІ БУЛИ НАСТІЛЬКИ ПРЕКРАСНИМИ
ЯК СУТНОСТІ,
ЩО МИ НАВІТЬ НЕ ПОМІЧАЛИ,
ЧИ ВОНИ ФІЗИЧНО КРАСИВІ.**

**ЦЕ ЯК ВІЧНА КРАСА,
ЯКА ЖИВЕ ВСЕРЕДИНІ НИХ.**

**ЯКЩО ТИ ПРИВ'ЯЗУЄШСЯ,
ЯКЩО ТИ БАЖАЄШ ТИМЧАСОВИХ
РЕЧЕЙ —
КРАСИ, ВОЛОДІННЯ,
ДОСЯГНЕНЬ,
ЧОГО ЗАВГОДНО...**

ЯКА СУМНА КАРТИНА!

Приклад:
Хтось дивиться на тебе звабливо...
Проходить вафельний ріжок з морозивом...
"Чи це колись буде великий ріжок морозива на небі?"

Чи це буде вічний ріжок морозива?
Або він завжди танутиме?
Тобі доводиться продовжувати їсти, і все одно він тане і тане.
Ось у чому проблема.

Ти повинен їсти його, тому що він розтане...

...А потім його вже немає.
І ти знаєш той смак у роті, коли ти закінчив,
І... ти хочеш склянку води?
Так?
Потім ти випиваєш воду, і з'являється
те відчуття важкості.

Тоді ти готовий до наступного.
Щоб позбутися попереднього...

Пішли прогуляємося...
І ти йдеш на прогулянку...
На вулиці холодно.
"Давай вип'ємо гарячого шоколаду".
Так, давай вип'ємо трохи, і так далі, і далі.

І це називається
ЖИТТЯ

Ти розумієш: протилежність жадання — це сказати:
"Мила, це так, як воно є."
Так!
ОК. Тут і зараз. Це воно".

**Я ПРИЙМАЮ ТУТ І ЗАРАЗ ПОВНІСТЮ,
ТАКИМ, ЯК ВОНО Є,
ПРЯМО В ЦЕЙ МОМЕНТ!!!**

**Кульгавий, сліпий, помираючий — ми всі помираємо.
У цей момент твоє тіло розпадається на твоїх очах.**

ЯКЩО ТИ ПРИЙНЯВ LSD, ТИ МОЖЕШ ЦЕ БАЧИТИ,
АЛЕ ТИ Й ТАК ЗНАЄШ, ЩО ЦЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ.

ЦЕ ПОВНІСТЮ ДОРОГА ВНИЗ.

ХЛОПЧЕ, ЯКЕ СМІШНЕ МІСЦЕ, ЩОБ ПРИВ'ЯЗАТИСЯ
ДО ЧОГОСЬ, ЩО МАЄ ТАК ПІТИ.

**БУДДА КАЖЕ: ПРИЧИНА СТРАЖДАНЬ — ЦЕ
ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ АБО БАЖАННЯ.**

УСІ КАЖУТЬ ТЕ САМЕ!

ТРЕТЯ ШЛЯХЕТНА ІСТИНА

ПОЗБУДЬСЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ. ПОЗБУДЬСЯ БАЖАНЬ.

ТИ ПРИПИНЯЄШ НАРОДЖЕННЯ.

ТИ ПРИПИНЯЄШ СМЕРТЬ.

ТИ ПРИПИНЯЄШ СТРАЖДАННЯ.

ТИ ПРИПИНЯЄШ УСЕ, ЩО ТЕБЕ УТРИМУЄ!

ЯКЩО Я НЕ ПРИВ'ЯЗАНИЙ ДО ЦІЄЇ КОНКРЕТНОЇ
ТОЧКИ ЧАСУ-ПРОСТОРУ, ТОДІ Я МОЖУ ЗВІЛЬНИТИ
СВОЮ СВІДОМІСТЬ ВІД СВОГО ТІЛА Й СТАТИ ЄДИНИМ
З УСІМ.

Я МОЖУ ЗЛИТИСЬ ІЗ БОЖЕСТВЕННОЮ МАТІР'Ю.

ЧЕТВЕРТА ШЛЯХЕТНА ІСТИНА
ЦЕ ВОСЬМИШЛЯХОВИЙ ШЛЯХ
(ДЛЯ ПОЗБАВЛЕННЯ ВІД БАЖАННЯ),
ЯКИЙ ГОВОРИТЬ:

ПРИВЕДИ СВОЄ ЖИТТЯ В ПОРЯДОК.

РОБИ СВОЮ РОБОТУ. РОБИ ВСЕ, ЩО МАЄШ РОБИТИ.
СЛІДКУЙ ЗА СВОЇМИ ДУМКАМИ.
СЛІДКУЙ ЗА СВОЄЮ МОВОЮ.
СЛІДКУЙ ЗА СВОЄЮ СПОКОЄМ. ПРИВЕДИ СВІЙ ЦЕНТР ДО
ГАРМОНІЇ.
ЖИВИ ТАК, ЩОБ ВИРІВНЯТИ СЕБЕ,
ЗВІЛЬНИТИСЯ ВІД ПРИВ'ЯЗАНOSTІ,
ЯКА ПОСТІЙНО ТЕБЕ ЗАТЯГУЄ.

ЗВІЛЬНИСЯ ВІД БАЖАННЯ.

ЦЕ ТРОХИ СХОЖЕ НА АМЕРИКАНСЬКІ ГІРКИ.
ЦЕ СПОСІБ, ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ.
ЯКЩО ТИ ЧИТАВ СВЯТОГО ІОАННА ХРЕСТА
АБО "ТЕМНУ НІЧ ДУШ",
ТИ ЗНАЄШ, ЯК ЦЕ Є.
КОЛИ ТИ ДУЖЕ БАГАТО ПРАЦЮЄШ НАД СОБОЮ
І ЩОСЬ ДУЖЕ ВИСОКЕ ТРАПЛЯЄТЬСЯ З ТОБОЮ,
ТИ ПОЧУВАЄШСЯ ЗВІЛЬНЕНИМ.
І ТОДІ ТВОЄ ЕГО ПІДХОДИТЬ І ПЛЕСКАЄ ТЕБЕ ПО ПЛЕЧУ:
"ДУЖЕ ДОБРЕ. ДИВИСЬ, ЯКИМ СВЯТИМ ТИ СТАЄШ."
І ТИ ПАДАЄШ ЗНОВУ.



ЦЕ ОДНА З ПАСТОК.

НАСПРАВДІ, ЧИМ ВИЩЕ ТИ ПІДНІМАЄШСЯ,
ТИМ ВАЖЧЕ ПАДАЄШ ЩОРАЗУ.

ЦЕ ТІ ЛЮТІ ЛЕВИ, ЯКІ ОХОРОНЯЮТЬ ВНУТРІШНІ
ВОРОТА.

ВСЕ ЦЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ, КОЛИ ТИ
ЗВІЛЬНЯЄШ СЕБЕ ВІД БАЖАННЯ,
ЕГО, ЯКЕ Є КАРКАСОМ
(ВСЬОГО ЦЬОГО),
І ЦЕ (ПОВІР МЕНІ)
НЕМОЖЛИВО БЕЗ ВНУТРІШНЬОЇ БОРОТЬБИ.

ЦЕ НАЗИВАЄТЬСЯ ТАПАСІЯ
(ОЧИЩЕННЯ ЧЕРЕЗ ВОГОНЬ).

ОЧИЩЕННЯ ЧЕРЕЗ ВОГОНЬ

ЯКЩО ЛЮДИНА ВІДДАЄТЬСЯ ВСІМ СВОЇМ БАЖАННЯМ
АБО ПОТУРАЄ ЇМ, ТО В НЬОМУ
НЕ БУДЕ ВНУТРІШНЬОЇ БОРОТЬБИ,
ЖОДНОГО "ТЕРТЯ",
ЖОДНОГО ВОГНЮ. АЛЕ ЯКЩО ЗАРАДИ ДОСЯГНЕННЯ
ПЕВНОЇ МЕТИ ВІН БОРЕТЬСЯ ІЗ БАЖАННЯМИ,
ЯКІ ЙОМУ ЗАВАЖАЮТЬ,
ВІН СТВОРИТЬ ВОГОНЬ, ЯКИЙ ПОСТУПОВО
ПЕРЕТВОРИТЬ ЙОГО ВНУТРІШНІЙ СВІТ У
ЄДИНЕ ЦІЛЕ.

— УСПЕНСЬКИЙ,
"У ПОШУКАХ ЧУДЕСНОГО."



ВІРА

"МАЮЧИ ВІРУ, ВИ МОГЛИ Б ЗРУШИТИ ГОРИ," — СКАЗАВ ІСУС.

І ЦЕ БУКВАЛЬНО ПРАВДА.

БІБЛІЯ — ЦЕ НЕ МЕТАФОРА.

ЦЕ НЕ ІСТОРІЯ, ВИГАДАНА, ЩОБ НАВЧИТИ НАС,
ЯК БУТИ МОРАЛЬНИМИ ІСТОТАМИ.

ЦЕ ПРЯМЕ ПОСЛАННЯ ПРО ТЕ,
ЯК ЛЮДИНА ЖИВЕ В ДУСІ,
І ДУХ Є ВСЕРЕДИНІ.

ШЛЯХ ДО ДУХУ
НЕ Є ЯКИМОСЬ "ЧАКЛУНСТВОМ".

ЦЕ ДУЖЕ ПРОСТИЙ, МЕТОДИЧНИЙ,
МЕХАНІЧНИЙ НАБІР КРОКІВ.

АЛЕ ВОНИ ДОСТУПНІ
ЛИШЕ ТИМ, ХТО МОЖЕ ПОЧУТИ.

"НЕХАЙ ТІ, ХТО МАЄ ВУХА, ЧУЮТЬ."
НЕ ВЧІТЬ ТОГО, ХТО НЕ ХОЧЕ ЗНАТИ.

ВСЯ ГРА
ЗАСНОВАНА НА
ВІРІ.

ТЕ, ЧОГО ВИ, МОЖЛИВО, НЕ РОЗУМІСТЕ, ЦЕ ТЕ, ЩО ВСЯ ГРА, У ЯКУ ВИ
ГРАЛИ, ТАКОЖ ЗАСНОВАНА НА ВІРІ.
ВИ ВІРИЛИ В РАЦІОНАЛЬНИЙ РОЗУМ.
МИ ЖИВЕМО В СУСПІЛЬСТВІ, ЯКЕ Є ХРАМОМ, ПРИСВЯЧЕНИМ РАЦІОНАЛЬНІЙ
ЛЮДИНІ.

НАВІТЬ ЯКЩО
ПЕРША ЗАПОВІДЬ ГОВОРИТЬ:

"Я Є Господь Бог твій, не матимеш інших богів переді Мною."

І ХОЧА ЦЕ ВЖЕ БУЛО СКАЗАНО
І МИ ПОВТОРЮЄМО ЦЕ,
МИ ВСЕ ЩЕ ПОКЛОНЯЄМОСЯ РАЦІОНАЛЬНОМУ РОЗУМУ
І ЙОГО ПРОДУКТАМ.
МИ ПОКЛОНЯЄМОСЯ НАШИМ ЧУТТЄВИМ ДАНИМ.

ТІЛЬКИ КОЛИ МИ УСВІДОМИМО ЦІ ПРИПУЩЕННЯ,
НА ЯКИХ МИ ВЖЕ ФУНКЦІОНУВАЛИ,
МИ ЗМОЖЕМО ПОЧАТИ
ВИЗВОЛЯТИ СЕБЕ.

МИ ПОВИННІ СПЕРШУ ПОЧУТИ ПЕРШЕ ПОСЛАННЯ,
ПЕРШ НІЖ БУДЬ-ЯКИЙ КЛЮЧ ВІДКРИЄ ЩОСЬ.
ВИ НАВІТЬ НЕ ЗНАЄТЕ, ЩО Є ДВЕРІ,
ДОКИ НЕ ПОЧУЄТЕ ПЕРШЕ ПОСЛАННЯ.

Г. Гурджієв,
ЗАХІДНИЙ МАНДРІВНИК НА ЦЬОМУ ШЛЯХУ, АБО ПРИНАЙМНІ НА ЗНАЧНІЙ ЙОГО
ЧАСТИНІ, СКАЗАВ:

**"Ви, здається, не розумієте:
ви у в'язниці."**

ЯКЩО ВИ ХОЧЕТЕ ВИБРАТИСЯ З В'ЯЗНИЦІ,
ПЕРШЕ, ЩО ВИ ПОВИННІ УСВІДОМИТИ, ЦЕ:

"Ви у в'язниці."

ЯКЩО ВИ ДУМАЄТЕ, ЩО ВИ ВІЛЬНІ,
ВИ НЕ МОЖЕТЕ ВТЕКТИ.

ЩО ОЗНАЧАЄ ЗАСПОКОЇТИ РОЗУМ?

ЦЕ ТЕ, ЧОМУ СЛУЖИТЬ МЕДИТАЦІЯ –
ЗАСПОКОЇТИ ВАС, ЩОБ ВИ МОГЛИ

ЗГАДАТИ

І ПОБАЧИТИ, ЯК ВСЕ ЦЕ ПРАЦЮЄ.

СПРОБУЙТЕ СІСТИ, КОЛИ ВИ СПОВНЕНІ ЖАЛЮ ДО СЕБЕ.

СЯДЬТЕ ПЕРЕД СВОЇМ ПУДЖА-СТОЛИКОМ,
ВІЗЬМІТЬ ФОТОГРАФІЮ МЕХЕРА БАБИ,
І ВІН ДИВИТЬСЯ НА ВАС, УСМІХАЮЧИСЬ, ЯК ІНШИЙ БРАТ МАРКС, І
КАЖЕ:

"ДОЗВОЛЬ МЕНІ ДОПОМОГТИ ТОБІ."

ОХ, ЯК Я БАЖАЮ, ЩОБ ТИ МІГ, МЕХЕР БАБА.

(О, ПОГЛЯНЬ НА ЦЕЙ ЖАЛЬ ДО СЕБЕ! ХІБА ЦЕ НЕ ПРЕКРАСНО? ЦЕ
ТАКИЙ НЕЗВИЧАЙНИЙ КОЛІР!

МАБУТЬ, ЦЕ НОВИЙ СОРТ ЖАЛЮ ДО СЕБЕ –
ОСОБЛИВО АРОМАТНИЙ РІЗНОВИД. Я ПРОСТО ХОЧУ
СИДІТИ ІВДИХАТИ ЙОГО ДОВГО-ДОВГО. ТАКИЙ ДОБРИЙ!)

ЦЕ ТАК ВАЖКО.

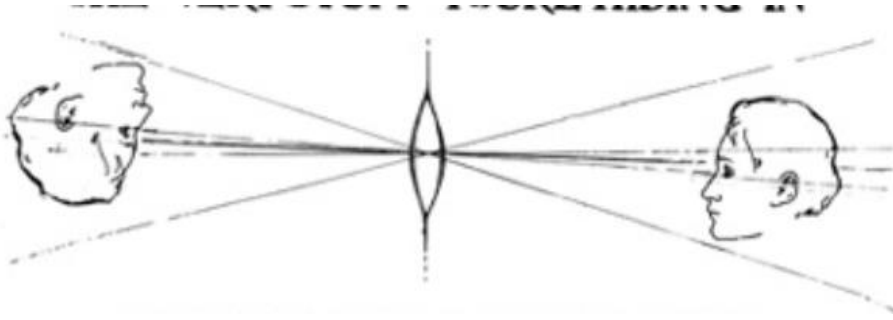
Я МАЮ НА УВАЗІ: Я ХОТІВ БИ МАТИ ЧАС
ГАРМОНІЗУВАТИ З ТОБОЮ, АЛЕ Я МАЮ ЖИТИ СВОЇМ ЖИТТЯМ.
У МЕНЕ Є ВАЖЛИВІ РЕЧІ, ЯКІ ПОТРІБНО ЗРОБИТИ СЬОГОДНІ.

ДОБРЕ, БАБА!

Я ПОСИДЖУ З ТОБОЮ ОДНУ ХВИЛИНУ. ДОБРЕ?

ОСЬ МИ ТУТ. У ТЕБЕ Є ОДНА ХВИЛИНА.
РОБИ СВОЮ СПРАВУ.

ЗАЛИШИЛОСЯ СОРОК СЕКУНД!



САДХАНА

ВАМ ПОТРІБНО БУТИ СПОКІЙНИМ ВСЕРЕДИНІ, ЩОБ РОБИТИ ТАКОГО РОДУ ФОТОГРАФІЮ.

ДУЖЕ ЛЕГКО "ФОТОГРАФУВАТИ"

НЕЖИВІ ОБ'ЄКТИ — НАПРИКЛАД, ІНШИХ ЛЮДЕЙ.

АЛЕ: ПОВЕРНІТЬ ОБ'ЄКТИВ ПРЯМО ДО СЕБЕ,
ДО САМОЇ СУТНОСТІ ТОГО, ЩО ВИ ПРИХОВУЄТЕ.

ЗНІМАЙТЕ КАМЕРУ ТАК!

ДУЖЕ ПОТУЖНА РІЧ!

ТОЖ ВСЕ, ЩО Я МОЖУ РОБИТИ ВЕСЬ ЧАС, —
ЦЕ ЗАСПОКОЮВАТИ СЕБЕ.

ЦЕ ВСЕ, ЩО Я РОБЛЮ — Я НІЧОГО НЕ РОБЛЮ,
КРІМ **САДХАНИ**.

ЯКЩО ХТОСЬ ЗАПИТАЄ: "ЩО ТИ РОБИШ, ДРУЖЕ?"

Я ВІДПОВІМ: "Я РОБЛЮ САДХАНУ."

— А ЯК ЩОДО ЛЕКЦІЙ?

— ТАК, ЛЕКЦІЇ ТРАПЛЯЮТЬСЯ, АЛЕ
Я ЗАЙМАЮСЯ СВОЄЮ **САДХАНОЮ**.

ЦЯ ПОДОРОЖ ДОПОМАГАЄ МЕНІ ЗВІЛЬНИТИСЯ ВІД МОГО ЕГО.

БО: ЯКЩО Я ЗВІЛЬНЮСЯ ВІД МОГО ЕГО,
МИ ВСІ ЗВІЛЬНИМОСЯ ВІД НАШОГО ЕГО,
ТОМУ ЩО ТАК ПРАЦЮЄ ЦЯ ПОДОРОЖ.

БО: МИ ВСІ ЄДИНА ІСТОТА,

І В ЦЬОМУ ПРОБЛЕМА —

МИ МОЖЕМО РУХАТИСЯ ТІЛЬКИ ТАК ШВИДКО, ЯК
МОЖЕМО РУХАТИСЯ ВСІ РАЗОМ.

ЦЕ ПОСЛАННЯ МОЖНА ПОЧУТИ ЛИШЕ ТАК ЧИСТО,
ЯК Я ЧИСТИЙ.

ОСЬ ЯК ВСЕ ЗВОДИТЬСЯ ДО:

Я МОЖУ РЕЗОНУВАТИ З ВАМИ У НАЙВИЩІЙ ТОЧЦІ,
ДЕ **Я Є**.

ТОМУ: Я НІЧОГО НЕ МОЖУ ЗРОБИТИ ДЛЯ ВАС, КРІМ
ПРАЦЮВАТИ НАД СОБОЮ.

ВИ НІЧОГО НЕ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ ДЛЯ МЕНЕ, КРІМ
ПРАЦЮВАТИ НАД СОБОЮ!

"О, я зроблю щось хороше для своєї дитини".

Нісенітниця!

Це все его. Просто працюйте над собою.
І кожного разу, коли ви працюєте над собою:

ви стаєте спокійнішими,

ви чуєте більше,

ви відчуваєте більше,

ви є більше,

ви присутні більше.

Що ви пропонуєте дитині?

Не набір соціальних ролей,

що проходять повз уночі...

Ви пропонуєте дитині тут і зараз.

Скарб зі скарбів:

усвідомлення, свідомість.

Якщо ви не допоможете іншим істотам

побачити ілюзію, тому що ви

продовжуєте ілюзію...

Що ще ?

Що ще є?

Що ви робите?

Продовжуєте танець у танці???

Ми завжди зустрічаємося на сцені?

Хіба ми ніколи не знімаємо костюми?

Ось що я відчував як дитина.

Ми завжди на сцені,

у своїх костюмах...

Я знаю, як грати.

Я був у цій "ролі хорошої дитини" роками.

Я знаю, як це робити.

Я майстер у цій грі.

"Хтось вдома?"

"Привіт, хтось вдома?"

"Звичайно, я вдома."

Якщо я дам тобі зовнішні речі,

я — хороший батько.

**ТИ І Я ЗАВЖДИ МОЖЕМО ГОЛОДУВАТИ РАЗОМ, ЯКЩО МИ ЗА ЛАШТУНКАМИ
У "ТУТ І ЗАРАЗ".**

**ЯКЩО МИ НЕ У "ТУТ І ЗАРАЗ",
НЕЗАЛЕЖНО ВІД ТОГО, СКІЛЬКИ ЇЖИ МИ ПОКЛАДЕМО В НАШІ ШЛУНКИ,
ЦЕ НІКОЛИ НЕ БУДЕ ДОСТАТНЬО.**

**І ЦЕ ВІДЧУТТЯ ЗАХІДНОЇ ЛЮДИНИ:
"ЦЬОГО НЕДОСТАТНЬО".**

**У НЬОГО ВСЕ ЦЕ ЙДЕ ТАК ШВИДКО, ЯК ТІЛЬКИ ВІН МОЖЕ ЦЕ ЇСТИ.
У НЬОГО Є КОЖНЕ ЧУТТЄВЕ ЗАДОВОЛЕННЯ, ЯКЕ ТІЛЬКИ МОЖНА СОБІ УЯВИТИ,
І ЦЬОГО НЕДОСТАТНЬО,
ТОМУ ЩО НЕМАЄ ЖОДНОГО ВІДЧУТТЯ "ТУТ І ЗАРАЗ".**

**"ТУТ І ЗАРАЗ" Є ДВЕРИМА ДО ВСІЄЇ ЦІЄЇ ЕНЕРГІЇ.
ТОМУ ЩО, ЯКЩО ТИ ДІЙСНО ПЕРЕБУВАЄШ У "ТУТ І ЗАРАЗ",
ТЕБЕ БІЛЬШЕ НЕМАЄ.
ЦЕ ТАК ПРАЦЮЄ.**

**(ЧИ ТИ КОЛИ-НЕБУДЬ БУВ У КІНО І НАСТІЛЬКИ ЗАХОПИВСЯ ФІЛЬМОМ,
ЩО ЗАБУВ, ХТО ТИ?
А ПОТІМ ВВІМКНУЛОСЯ СВІТЛО, І ТИ ЗАДАВ СОБІ ПИТАННЯ:
"ДЕ Я? ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ?"
"О, ЦЕ БУВ ФІЛЬМ".)**

**ЩО ТОБІ ПОТРІБНО ЗРОБИТИ, ТАК ЦЕ СТВОРИТИ ВСЕРЕДИНІ СЕБЕ
АБСОЛЮТНО СПОКІЙНИЙ ЦЕНТР,
ДЕ ЦЕ ЗАВЖДИ ПРЯМО "ТУТ І ЗАРАЗ".**

ПРОСТО Є (ЄСМЬ)

- ЇСТИ,**
- ЙТИ ДО ВБИРАЛЬНІ,**
 - РОЗМОВЛЯТИ,**
 - ЛЕЖАТИ В ЛІЖКУ,**
- ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ –**

ПРОСТО ЦЕ.

**КОЛИ ТИ ЗУСТРІЧАЄШ ІСТОТУ, ЯКА ЗОСЕРЕДЖЕНА, ТИ ЗАВЖДИ ЦЕ ЗНАЄШ.
ТИ ЗАВЖДИ ВІДЧУВАЄШ ПЕВНЕ СПОКІЙНЕ ВИПРОМІНЮВАННЯ.
ЦЕ ЗАВЖДИ ЗНАХОДИТЬСЯ В ТОМУ МІСЦІ,**



ДЕ ТИ ВІДЧУВАЄШ СПОКІЙ.

АЛЕ:

**ТИ НЕ МОЖЕШ ЦЕ ЗІМІТУВАТИ.
ТИ НЕ МОЖЕШ ПРИКИНУТИСЯ, ЩО ТИ СПОКІЙНИЙ, КОЛИ ЦЕ НЕ ТАК.**

**ЦЕ НІКОЛИ НЕ ПРАЦЮЄ.
ВСІ ЗНАЮТЬ.
ТИ ЗНАЄШ.
І ЦЕ ЖАХЛИВО.**

**ТИ ПОВИНЕН ЗНАЙТИ ЦЕНТР.
ЗНАЙТИ ТЕ МІСЦЕ.**

**ТИ ДІЄШ ІЗ ЦЬОГО МІСЦЯ.
ЗАВЖДИ ПРЯМО ТУТ —**



ТУТ T IN HERE RIG
VOID

У СВОЄМУ СЕРЦІ (HRIDAYAM).

ТОНКА МАТИ
БОЖЕСТВЕННА МАТИ
ЯКА Є ПРИРОДОЮ,
УСІМ ЦИМ,
ЩО Є ВСІЄЮ ФІЗИЧНОЮ РЕАЛЬНІСТЮ!

ХТО Б НЕ ПОБАЧИВ ЦЕ, ЗРОБИВИШИ КРОК НАЗАД, ВІДКРИВАЄ МЕЛОДРАМУ, КОСМІЧНИЙ
ГУМОР І ПІДНОСИТЬСЯ НА ЩЕ ВИЩІЙ РІВЕНЬ УСЬОГО ЦЬОГО.
КРАЙНЯ КРАСА УСЬОГО ЦЬОГО!



УСЕ, ЩО ТИ МОЖЕШ ЗРОБИТИ – ЦЕ ШАНУВАТИ
ЇЇ І ЛЮБИТИ ЇЇ.

І ВОНА СТАЄ ТАКОЮ ВИТОНЧЕНОЮ, ВОНА
ПРИТЯГУЄ ТЕБЕ, І ЦЕ СПРАВДІ ЩОСЬ
ОСОБЛИВЕ.

ТОМУ ЩО, ЯКЩО ТИ СКАЖЕШ:
"ВАУ, ПАНІ, Я ЗНАЮ, ХТО ТИ.
ТИ НАГЛЯДАЧ ЦІЄЇ ШКОЛИ РЕФОРМАЦІЇ."
ЦЕ ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ.

НЕ МОЖНА ЇЇ МАТИ, НЕ МОЖНА ЇЇ ВІДКИНУТИ,
НЕ МОЖНА ЖИТИ З НЕЮ, НЕ МОЖНА ЇЇ
ВІДШТОВХНУТИ.

ПРОСТО ШАНУЙ І ШАНУЙ ЇЇ.
БОЖЕСТВЕННА МАТИ.
ТИ МАЄШ ПОКЛОНЯТИСЯ ЇЇ.



SHE IS THE VEIL
SHE IS SITA

& AT SOME POINT

RAM IS GOD

SITA STANDS ASIDE
ON THE JUNGLE PATH
SO RAM'S BROTHER
CAN SEE RAM

SITA IS RAM'S WIFE
& LAKSAMAN
IS RAM'S BROTHER

& THEY'RE GOING ALONG
A JUNGLE PATH - &
IT IS GOD WHO IS
& SITA BEHIND HIM
& THEN THE BROTHER
LAKSAMAN

RAM

& LAKSAMAN CAN'T SEE
HIS BROTHER WHO IS GOD
BECAUSE OF THIS WOMAN

SITA WHO WALKS
BETWEEN THEM
JUST MOVES
JUST A LITTLE
TO ONE SIDE

& EVERY NOW & THEN SHE
SO LAKSAMAN CAN SEE

GOD

ВОНА — ЗАВІСА.

ВОНА — СІТА.

РАМ — ЦЕ БОГ.

І ВОНИ ЇДУТЬ СТЕЖКОЮ В ДЖУНГЛЯХ.

І ЦЕ БОГ ЙДЕ ВПЕРЕД,

А СІТА ПОЗАД НЬОГО,

А ЗА НИМИ ЙДЕ БРАТ ЛАКШАМАН.

І ЛАКШАМАН НЕ МОЖЕ ПОБАЧИТИ СВОГО БРАТА, ЯКИЙ Є БОГОМ,
ЧЕРЕЗ ЦЮ ЖІНКУ.

І ЧАС ВІД ЧАСУ ВОНА ПРОСТО ТРОХИ ВІДСТУПАЄ,

ТРОХИ В БІК,

ЩОБ ЛАКШАМАН МІГ ПОБАЧИТИ БОГА.

СІТА, ЯКА ЙДЕ МІЖ НИМИ.

СІТА — ДРУЖИНА РАМА,

А ЛАКШАМАН — БРАТ РАМА.

СІТА ВІДСТУПАЄ НА СТЕЖЦІ В ДЖУНГЛЯХ,

ЩОБ БРАТ РАМА МІГ ПОБАЧИТИ РАМА.



DIVINE MOTHER KALI

ВОНА МОЯ МАТИ
ВОНА МОЄ СОНЦЕ
ВОНА МІЙ БАТЬКО
ВОНА МОЙ МІСЯЦЬ
ВОНА МІЙ БРАТ
ВОНА МОЯ ДИТИНА
ВОНА МОЯ КОХАНА
ВОНА ТРАВА
ВОНА РОСА

Поглянь, як багато вона може навчити.

ЇЇ ЯЗИК, ЩО КРАПАЄ КРОВ'Ю,
КОЛО З ЧЕРЕПІВ НА ЇЇ ШИЇ,
КИНДЖАЛ У ЇЇ ОДНІЙ РУЦІ,
А В ІНШІЙ ВОНА ДАЄ ЖИТТЯ —
ЦЕ ВЕСЬ ПРОЦЕС ПРИРОДИ.

НАСКІЛЬКИ ВИТОНЧЕНО!

ЗГАДАЙ СІДДХАРТХУ:

ЙОГО ПОДОРОЖ ТА ЧАС, ЯКИЙ ВІН ПРОВІВ У САДУ НАСОЛОДИ З
ЖІНКОЮ, ЯКА МАЛА БАГАТО ЧОМУ НАВЧИТИ.
ВОНА ЗАВЖДИ МАЛА ЩОСЬ НОВЕ ДЛЯ НАВЧАННЯ,
І ЗАВЖДИ МАТИМЕ.

**ХТО МОЖЕ УЯВИТИ, ЩО ЖІНКА, НАСТІЛЬКИ ПОВНА І
ЗВАБЛИВА, НЕ НАВЧИТЬ ЧОМУСЬ?
ХТО МОЖЕ УЯВИТИ, ЩО ВОНА НЕ ПРОДОВЖИТЬ НАВЧАТИ?**

IF YOU THINK THAT SOMETHING'S HAPPENING
LIKE:

YOU'RE DOING SOMETHING
YOU'RE WORKING...
YOU'RE ACHIEVING...
YOU'RE WORTHWHILE...

THERE IS
MUCH TO DO.

OR IT'S A
LITTLE SPOT OF COLOR
ON HER CHEEK

OR IT'S A LITTLE
BELL ON HER
TOE...

ALL OF THAT
IS JUST THE
PENDANT IN
THE EAR OF
THE
DIVINE
MOTHER

AND WHEN YOU MEET A LOVER LIKE THAT
SURE YOU'LL WANT TO HANG AROUND AND
EXPERIENCE IT

AS LONG AS
WE'RE GREEDY
FOR EXPERIENCE
WE'RE GOING TO BE AROUND
FOR QUITE AWHILE
WE'RE NOT GOING TO ELECT
TO GO ON THE CRISP TRIP...
BECAUSE

THAT'S THE END OF THE
EXPERIENCER.

ЯКЩО ТИ ДУМАЄШ, ЩО ЩОСЬ ВІДБУВАЄТЬСЯ, НАПРИКЛАД:
ТИ ПРАЦЮЄШ...
ТИ ДОСЯГАЄШ...
ТИ РОБИШ ЩОСЬ ВАРТЕ...

Є ТАК БАГАТО, ЩО ПОТРІБНО ЗРОБИТИ.
АБО ЦЕ МАЛЕНЬКА ПЛЯМА КОЛЬОРУ НА ЇЇ ЩОЦІ,
АБО ЦЕ ДЗВІНОЧОК НА ЇЇ ПАЛЬЦІ...

УСЕ ЦЕ — ЛИШЕ ПІДВІСКА У ВУСІ БОЖЕСТВЕННОЇ МАТЕРІ.

І КОЛИ ТИ ЗУСТРІЧАЄШ ТАКОГО КОХАНЦЯ,
ЗВІСНО, ТОБІ ЗАХОЧЕТЬСЯ ЗАЛИШИТИСЯ ПОРУЧ І ЦЕ ПЕРЕЖИТИ.

ПОКИ МИ ЖАДІБНІ ДО ДОСВІДУ,
МИ ЗАЛИШАТИМЕМОСЯ ТУТ ЩЕ ЯКИЙСЬ ЧАС.
МИ НЕ ОБЕРЕМО ШЛЯХ РОЗЧИНЕННЯ... ТОМУ ЩО

ЦЕ — КІНЕЦЬ ТОГО, ХТО ПЕРЕЖИВАЄ.

Її інше обличчя — це те, яке ти намагаєшся побачити.
Якщо вона є повною ілюзією,
вона також є тим, що перебуває за межами ілюзії.

І, нарешті, коли ти виходиш за її межі
і звільняєшся від неї,
ти йдеш далі за межі меж
і, зрештою, перетинаєш великий

ОКЕАН ІСНУВАННЯ

ГАТЕ ГАТЕ ПАРАГАТЕ ПАРАСАМГАТЕ
БОДХІ СВАХА

І ти стоїш на іншому боці
і ти повністю вільний.
Хто там? БОЖЕСТВЕННА МАТИ, ЯКА ВІТАЄ ТЕБЕ.

Це частина БОДХІСАТТВИ:
ти пішов і отримав звільнення
і потім ти є **ТУТ І ЗАРАЗ**
РУБАЮЧИ ДЕРЕВО І НОСЯЧИ ВОДУ.



СВЯТІСТЬ

(ЦЕ [РУБАННЯ ДРОВ І НОСІННЯ ВОДИ]
Є КАРМА-ЙОГА... ЙОГА ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ.
СПОСІБ ВИКОНАННЯ: РОБИ ТЕ, ЩО ТИ РОБИШ,
АЛЕ ПРИСВЯЧУЙ ПЛОДИ СВОЄЇ ПРАЦІ МЕНІ.)
ЦЕ НАЙЕЗОТЕРИЧНІШЕ ПОЯСНЕННЯ.

ІНШИЙ СПОСІБ СКАЗАТИ ЦЕ: РОБИ ЦЕ
БЕЗ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ. ІНШИЙ СПОСІБ
СКАЗАТИ ЦЕ: ПОВНА ВІДМОВА!

ЦЕ НЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ТИ ЙДЕШ У ГОРИ
І ЖИВЕШ У ПЕЧЕРІ. ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ТИ ВІДМОВЛЯЄШСЯ
ВІД ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, НАВІТЬ ДО ВЛАСНИХ БАЖАНЬ. ЦЕ ОЗНАЧАЄ,
ЩО ТИ РОБИШ ТЕ, ЩО ТИ РОБИШ,
ТОМУ ЩО ЦЕ ТЕ,
ЧОГО ВИМАГАЄ ГАРМОНІЯ
ВСЕСВІТУ.

ЯКЩО Я ГОНЧАР, Я РОБЛЮ ГОРЩИКИ.
АЛЕ ХТО РОБИТЬ ГОРЩИКИ?
Я НЕ ПЕРЕБУВАЮ В ІЛЮЗІЇ,
ЩО ЦЕ Я РОБЛЮ ГОРЩИКИ.

**ГОРЩИКИ Є.
ГОНЧАР Є.
Я — ПОРОЖНЯ БАМБУКОВА ТРОСТИНА.**



ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

Я ЛІКАР... СТУДЕНТ... ТОЙ, ХТО ПОКИНУВ НАВЧАННЯ...

ВСЕ ЦЕ ТА Ж САМА ГРА

НЕ ОБРАЖАЙТЕСЯ, АЛЕ... ЗОВНІШНІЙ СВІТ — ЦЕ ВСЕ ТЕ Ж САМЕ...

ЦЕ ВСЕ ЗОВНІШНІЙ СВІТ!

Люди часто кажуть мені:

Я б дуже хотів займатися садханою, але... Я зараз учитель.

Якби тільки закінчити бути вчителем, я міг би займатися садханою.

Дурниці! Ви або займаєтесь садханою, або ні.

САДХАНА — ЦЕ СПРАВА НА ПОВНИЙ РОБОЧИЙ ДЕНЬ, ЯКУ ВИ РОБИТЕ, БО
БІЛЬШЕ НЕМА ЧОГО РОБИТИ.

ВИ РОБИТЕ ЦЕ, ЧИ ВИКЛАДАЄТЕ, ЧИ СИДИТЕ В МОНАСТИРІ...

ЧИ ЛЕЖИТЕ В ЛІЖКУ,

ХОДИТЕ ДО ТУАЛЕТУ, ЗАЙМАЄТЕСЬ КОХАННЯМ, ЇСТЕ,

ВСЕ Є ЧАСТИНОЮ ПРОБУДЖЕННЯ.



(ВСЕ Є ПРОБУДЖЕННЯМ, ЗРОСТАННЯМ, ЇЖЕЮ, СПІВОМ... ПОВТОРЮЄТЬСЯ У ВИГЛЯДІ СПІРАЛІ)

ВСЕ РОБИТЬСЯ БЕЗ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ.

ІНШИЙ СПОСІБ СКАЗАТИ ЦЕ:

ВСЕ РОБИТЬСЯ ЯК ОСВЯЧЕНА ДІЯ... ВСЕ ПРИСВЯЧЕНЕ... ВСЕ СВЯЩЕННЕ



У СТАРІ ЧАСИ, ЯК І БАГАТО ХТО З ВАС (Я ДУМАЮ),

ВАУ, ЦЕ ЧУДОВО. АЛЕ ЯК ЩОДО ЇЖІ? АХ...

У НАС НА ЗАХОДІ Є ТАКЕ: ВИ БАЧИТЕ ОБКЛАДИНКУ НОРМАНА РОКВЕЛЛА...

ДЕНЬ ПОДЯКИ!

Ось індичка, і всі закрили очі, читаючи молитву, а рука дитини вже на індичці... Гаразд!

Помолімося та **ЇЖМО ШВИДШЕ!**

В Індії мене навчили молитви для освячення їжі, і це було дуже смішно.

Мене навчили, але я все ще мав цю звичку "оральності".

Тож я говорив її, але не міг її усвідомити.

І... я не міг зупинитися досить довго, щоб **ПЕРЕЖИТИ ЦЕ.**

Зрештою, мені довелося зіткнутися із собою і побачити, де мене немає.

Ти повинен рухатися зі своєю швидкістю.

Ти пробуджуєшся зі швидкістю свого пробудження.

Ти завершуєш свої бажання зі швидкістю їх завершення.

Дисбаланс приходить у гармонію зі швидкістю, з якою це відбувається.

ТИ НЕ МОЖЕШ ЗІРВАТИ ШКІРУ ЗІ ЗМІЇ. ЗМІЯ МАЄ СКИНУТИ ШКІРУ САМА. ЦЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ ЗІ СВОЮ ШВИДКІСТЮ.

Я БУВ ТИПОВОЮ ЛЮДИНОЮ, ОРІЄНТОВАНОЮ НА ЇЖУ.

Ви відкриваєте холодильник і не можете наповнити свій рот досить швидко! Все вас збуджує.

Стимул викликає реакцію:

Ось справжній кислий огірок – ОГО!

ЦЕ ЗАНАДТО!

СМАКУЙ КВІТКУ.

Ви можете продовжувати «оральну подорож» про все.

Я вийшов прямо з тієї традиції. Я хочу, щоб ви знали, звідки я починав – з яких глибин, яких глибин.

Коли я був підлітком, я був таким товстим, що весь мій одяг доводилося шити на замовлення.

Ми заходили в магазин, і моя мама казала: "Він подвійний Z із надувними сидіннями..."

На те, щоб позбутися цього, я витратив щонайменше \$10,000 на аналіз, скажу вам! Тож ви можете зрозуміти, що я говорю про «оральну подорож» із певною емпатією.

І зараз раптово приходить це нове правило, надіслане зверху:

УСІ ВАШІ ДІЇ БУДУТЬ ОСВЯЧЕНІ ॐ
УСІ ВАШІ ДІЇ БУДУТЬ ОСВЯЧЕНІ.

Ви зустрічаєте іншу людину, і є якості в цій особистості, які вас ображають, і є якості, які вас приваблюють — деякі якості спокушають вас — деякі відштовхують — деякі сексуально збуджують — деякі викликають відразу — деякі викликають інтерес — деякі захоплюють — деякі нудьгують. Лише тоді, коли ви зможете побачити крізь цей покрив... крізь усі свої бажання...

...за межами Сіти, яка йде шляхом, ви зможете побачити поза цим всім

До місця, де перебуває інша істота.

Ви зробите це, коли заглянете всередину, щоб побачити, де ви є — за межами того, що у вас приваблює, спокушає, збуджує або відштовхує вас — подорож через великий океан існування

Це подорож усередину

Глибше і глибше

І чим глибше ви заходите, тим більше ви

Зустрічаєте Істину

Гуру

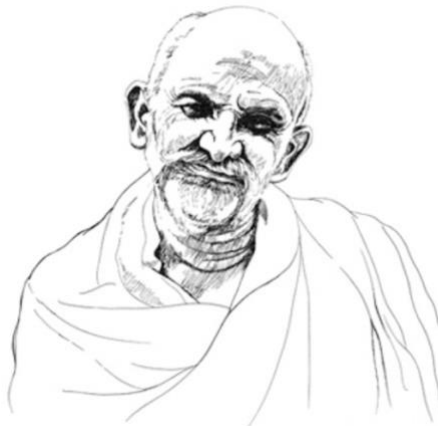
Важко говорити словами про гуру... розповідати про різницю між Упа Гуру і Сат Гуру.

Цікаво, що коли я розповідаю історію своєї подорожі в Індії та розповідаю про гуру, я завжди говорю про його дива, хоча, з моєї точки зору, вони зовсім не є суттю справи.

Але: це те, про що можна говорити...

Це трохи схоже на перську історію, де Насруддін шукає свій ключ під ліхтарем, і інші приходять йому допомогти, і нарешті вони запитують його: "Де ти його загубив?" і він відповідає: "У своєму домі, але там темно, а оскільки тут світло, це найкраще місце для пошуку."

Я виявляю, що говорю про речі, про які можна говорити.
Що я можу сказати?



Чи можу я сказати (з будь-яким сенсом), що коли я поруч із Гуру, мене ніби немає вдома?
Або: Що я так сильно його люблю, що зробив би все, що він коли-небудь попросив би мене, і
найвища річ, яку я можу уявити, — це бути біля його ніг?

Водночас мені байдуже, якщо я більше ніколи не побачу його у цьому житті?

Чи можу я це сказати?

Чи можу я сказати, що в ньому абсолютно немає нічого особливого?

Він лише старий чоловік із ковдрою?

Чи можу я сказати, що він тут і зараз?

Який із варіантів ви готові почути?

Коли я був поруч із Махараджі, завжди була постійна річка відданих, які мали величезну
повагу (шраддха), але не надто велику віру (вішвас).
І вони завжди приходили до Махараджі за чудесами — щоб знайти роботу, або вони хотіли
скористатися його здатністю передбачати майбутнє.

А потім, коли він запитував мене, чого я хочу, я нічого не міг придумати.

Я просто відчував, що він був усередині мене.

Як можна просити щось у свого внутрішнього "я"?

Ви вже це маєте.

Що саме ви могли б дати собі?

Дарувати собі подарунки?

Це все неправильно.

Спочатку я не довіряв цьому, тому я мав приходити до його присутності, і в ту хвилину, як я
потрапляв туди, я відчував... так...

І тоді я дивився на нього, і мої очі наповнювалися сльозами.

Я просто сміявся і відчував себе дурним.

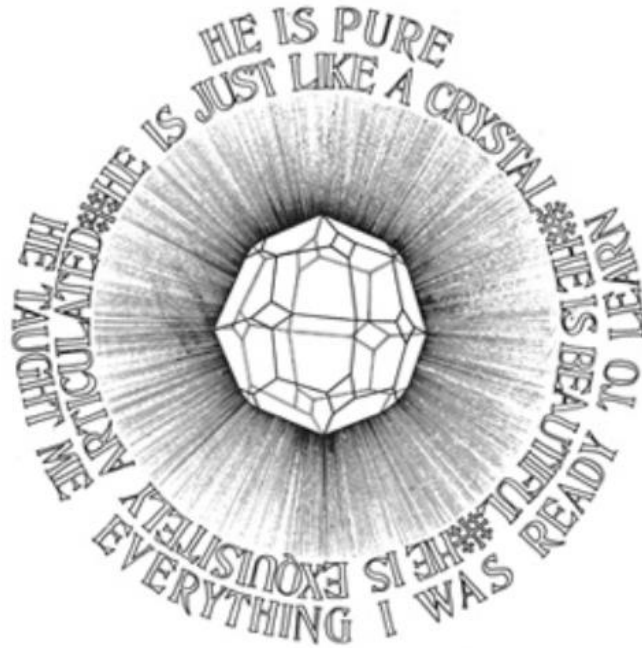
І просто був дурним.

Я справді був би дурним.

Дурний (Мене важко залишити без слів).



Він чистий
Він як кришталь



Він навчив мене всього, до чого я був готовий
Він надзвичайно красномовний

Гуру не вчив мене нічого в формі

Він ніколи нічого не пояснював
Він сміявся з мене, крутив моє волосся
І давав мені апельсин, кажучи щось на кшталт:
«Ти змушуєш багатьох людей сміятися в Америці?»
А я відповідав: «Так», і він казав: «Це добре».
Це не навчало мене багато чого. Це просто час, проведений разом.

Учитель, з іншого боку, був весь у строгості... весь у справах.
Він чистий брахман, у нього є робота, яку потрібно зробити, і він збирається навчити мене, і це
було все без дурниць.

Він робив мені мотузку, щоб обв'язати мій пояс із семи ниток
І пояснював кожну нитку...
І я шаную його і люблю його
І бажаю служити йому.

Один із них для мене в світі
А інший — ні
Стосунки з Гуру не мають нічого спільного зі світськістю
Із мирським.

Під гуру я не маю на увазі конкретного гуру.
У моїй голові є універсальний гуру,

РІВЕНЬ СВІДОМОСТІ, ЧАСТОТА ВІБРАЦІЙ, ЗВ'ЯЗОК ІЗ
ІНШИМ ВИМІРОМ...



Він був тут,
Сміявся
І був тут
Увесь час.



Я провів усю минулу зиму й попередній рік у храмі, просто перебуваючи в любові до Махараджі у всіх аспектах, відкриваючися все більше і більше, і був просто вражений чистою любов'ю до істоти, для якої не було місця моїй параної.

І куди б я не повертався, вона не знаходила собі місця, тому що я бачив цю людину в плоті лише, можливо, вісім разів.

Це дивовижно, і всі, крім двох разів, були не більше ніж на півгодини або, можливо, годину, і більшість цього часу була зайвою.

Мені потрібно було побачити його в плоті лише тому, що моя віра була недостатньо чистою.

Мене дивують люди, які ділилися зі мною цією подорожжю останні кілька років і які, завдяки своїй чистоті, встановили прямий зв'язок із гуру в собі через чистоту своєї любові.

Ісус сказав:

"Ти повірив, тому що побачив мене. Блаженні ті, хто не бачив і повірив."

ШЛЯХ БГАКТІ ПРАЦЮЄ ТАК:

ТИ ПРОСТО ЛЮБИШ,
ДОКИ
ТИ І УЛЮБЛЕНИЙ
НЕ СТАНЕТЕ ЄДИНИМ.



THE GURU IS THE WAY



Я РОЗМІРКОВУВАВ НАД РІЗНИЦЕЮ МІЖ ВЧИТЕЛЕМ І ГУРУ.

Гуру — це шлях.
До цього досконалого центру,
До шляху,
До Дао,
До наближення,
З гуру,
До встановлення контакту,
Чим ближче ти підходиш,
До внутрішнього місця,
До Атмана,
До занурення в Самадхі,
До входження в цей досконалий центр.

Гуру — це наче літак, який завис над посадковим полем,
Але на землі забагато трафіку, щоб літак зміг приземлитися.
Автівки всюди на злітній смузі.

Шукати гуру — це просто кружляння і кружляння,
Очікування, поки ти звільниш свою злітну смугу, щоб він міг приземлитися.
Він сидить там вгорі (всередині тут) увесь час.

Махарадж-джі не далі від тебе в цей момент, ніж думка, яку ти зараз думаєш.
І: якби ти міг повністю зупинити цю думку або: перевершити її або: бути зосередженим із
внутрішньої сторони за нею — він і ти тоді стали б одним.

Ти усвідомлюєш, що мої особливі стосунки з ним (якщо він, справді, живе в Сат Чит Ананда)
не можуть бути особливими.

У цьому немає сенсу.

Особливість може бути лише в кармі кожної людини.

Це не міжособистісні стосунки — з істотою, яка не є міжособистісною.

Люди кажуть: у тебе щось є з гуру. Це абсурд.

У мене просто є те, що я маю зі своєю власною кармою.

Кожна людина настільки близька до гуру в кожний момент, наскільки вона близька до нього
саме в цей момент.

І люди кажуть: можливо, гуру втрутиться і візьме на себе мою карму.

Але з точки зору гуру, він просто розуміє, як усе існує у

ВІЧНОМУ

ЧАСІ ТА ПРОСТОРИ.



ВІН НЕ ПРИВ'ЯЗАНИЙ АНІ ДО ЖИТТЯ, АНІ ДО СМЕРТІ.
І: ЯКЩО ВІН БЕРЕ НА СЕБЕ ТВОЮ КАРМУ, ЦЕ ТВОЯ КАРМА, ЩО ВІН МАЄ ВЗЯТИ НА СЕБЕ ТВОЮ КАРМУ.
ВСЕ ПРОСТО.

ТИ РОЗУМІЄШ:
Ти є Гуру

Ось що так далеко заходить ~
Ти є своїм власним Гуру.
Я є своїм власним дідусем.
І це те, що ти нарешті усвідомлюєш, коли спілкуєшся з одним із таких.
Ти спілкуєшся з самим собою.

Тому що вдома нікого немає.
Тож у тій мірі, в якій існує "сплкування" (у міжособистісному сенсі),
Все, що ти можеш бачити, – це твої власні бажання.



Він – ІДЕАЛЬНЕ ДЗЕРКАЛО
ОСКІЛЬКИ ТУТ НІКОГО НЕМАЄ.

Курка бачить



Коли я зустрів свого Гуру, який знав усе, що було в моїй голові,
Я усвідомив, що він знав усе, що було в моїй голові,
Чи подобалося це "мені", чи ні.
Він це знав.

І були моменти після особливо прекрасного даршану з ним, коли він казав мені: «О! Ти дав багато грошей Ламі», а я відповідав «Так», і він казав: «Ти дуже добрий. Ти прогресуєш у своїй садхані», і це було так добре, а потім я повертався до храму і думав: «Ого! Я стану великим йогом. Я матиму великі сили. Що я з ними зроблю?» ... І я починав мати ці жахливі думки, і всі мої недоліки спливали на поверхню, і вони дійсно були... а потім я лягав спати й мав усілякі сексуальні фантазії, і я думав:

«Дивись, ти ж йог, і бачиш всю абсурдність цієї ситуації...» Але я все одно мав ці думки. І тоді, під час цього, я знаходив записку в своєму наплічнику, яку написав собі: «Не забудь відвідати Ламу Говінду», і я думав: «Я маю відвідати Ламу Говінду, поки я в Індії».

І наступного ранку о 8 годині з'являвся посланець з інструкціями: «Гуру сказав, що ти маєш відвідати Ламу Говінду».

Там не було повідомлення «припини ці сексуальні думки», але він, очевидно, їх знає. Думаєш, він просто вловив тему про Ламу Говінду? Чи можу я припустити, що він налаштовується тільки тоді, коли я маю позитивні думки? А потім я з'являюся перед ним, і тепер мене лякає те, що я знаю, що він знає все; і я входжу, а він дивиться на мене з повною **ЛЮБОВ'Ю**.

І я думаю: Як він це робить?
Цей хлопець має бути божевільним! Він любить цей зіпсований... Чому він не...?
Розумієш, у яку я ситуацію потрапив?
А тоді! Я зрозумів: Він любив у мені те, що було за моєю особистістю і за моїм тілом.
Не: «Я дійсно люблю Рам Дасса».
Це не була міжособистісна любов.
Це не була власницька любов.
Це не була потребуєча любов.



Це був факт, що
ВІН Є ЛЮБОВ.

Де він мене бачив,
він дивився на мене
і бачив у мені ту частину,
яка є **ЛЮБОВ'Ю**.
ТУТ, У ЛЮБОВІ.
Це світ, у якому він живе.
І коли я це усвідомив
і зміг побачити, що він
може дивитися на це зіпсоване, нечисте,
потворне єство,
і він міг так сильно це любити,
ніхто ніколи не робив цього раніше.

Всі казали:
«Я любитиму тебе, якщо...»
А він просто сказав:
«Там, де ти є насправді
і де я є насправді –
МИ Є ЛЮБОВ.»
І коли я був поруч із ним,
я був **У ЛЮБОВІ.**

Тепер: коли я скуштував того Всесвіту,
де ми всі – одне... це місце:
Це МОРЕ ЛЮБОВІ.
О, хлопче! Я буду жити в ньому!
Я стану ним!
Я занурю себе в нього!
Ти повинен захищатися... від чого?
ВІД ЛЮБОВІ?

Коли ти зрозумієш, що нема де сховатися,
ти починаєш дивуватися: **від кого ти ховаєшся?**

Є сикхська історія
про святу людину, яка дала двом чоловікам
по курці й сказала:
“Ідіть і вбийте їх там, де ніхто не побачить.”
Один пішов за паркан і вбив курку.
Другий ходив два дні й повернувся з куркою.
Свята людина сказала:
“Ти не вбив курку?”
Чоловік відповів:
“Ну, куди б я не йшов, курка бачить.”

САХАДЖ САМАДХІ

Гуру перебуває на нескінченній хвилі,
просто існуючи в цьому місці.

Де він живе?

Він живе у цьому надзвичайно цікавому місці.

Він точно знаходиться в цьому місці,
де Божественна Мати
зливається із собою.

Він між двома сторонами монети,
саме у цьому місці.

Він занурюється у єдність з усім — у порожнечу,
і повертається у форму,
щоб любити все це.

І через свою любов він знову повертається до цього.

Це як займатися любов'ю,
і ти піднімаєш обличчя від свого партнера,
щоб знову зануритися в досвід.

Хіба це не радісно?

А потім ти знову повертаєшся у єдність.

Такий дзенський стан існування
робить це з кожним подихом:
між кожним вдихом — 1,
а потім наступний вдих — 2.

& THEN THE BREATH OF — 2



Він вічно перебуває у цьому місці,
він перебуває у тому, що називається
САХАДЖ САМАДХІ.

Він знаходиться на краю.
Він залишається на цьому краю,
і саме тому він залишається
в своєму тілі... Якщо б він
залишився в порожнечі,
тіло (через 21 день)
просто відпаде.
Не залишиться жодного его,
щоб усе тримати разом.
Це правило гри.
Якщо вас цікавить, що відбувається,
деякі істоти роблять саме це.
Вони входять у Самадхі,
закінчують зі своїми
тілами і просто залишають їх.

А потім є інші
(в Індії є дуже цікаві історії).
Є й такі, хто залишає тонку,
дуже, дуже тонку нитку его.
Є один, хто двадцять
років був замкнений у печері:
і щороку його віддані відкривали
печеру. Раз на рік вони заходили,
щоб побачити його Даршан. Не було
жодної їжі. Нічого. І він виглядав
як труп, за винятком того, що його волосся
продовжувало рости, і його нігті теж...
протягом двадцяти років...
Він не взаємодіяв із цим світом.
Він просто залишив тонку
нитку, щоб підтримувати
зв'язок.

**Ті, хто має слабку віру,
потребують довгих нігтів і довгого волосся,
щоб повірити, що це відбувається.**

**“Якщо не побачите чудес,
то не повірите,”
сказав наш друг.**



**Усе, що він сказав, було прямо.
Розумієте? Усі ці речі в Біблії
справді прямолінійні. Подивіться, що сталося з
Саулом із Тарсу (заради Бога). Він їхав
пустелею на своєму коні чи верблюді, чи щось таке, і голос сказав
йому:**

**‘Чому ти переслідуєш мене?’
(Він був на спеці, і знаєте...) Він звалився.
Він впав із коня і опинився
на землі. Що ти хочеш від мене?’**

Заснуй мою церкву!

**“Йди в наступне місто, і тебе
наставлять” — це те, що він почув, і він
пройшов увесь шлях. І це була астральна
подорож. Дуже класна астральна подорож.**

**І це те, чим є Біблія:
Астральна історія
Дуже крута астральна історія
.....На одному рівні**

**Я відчуваю
жах в комусь
Він каже.....
Він каже.....**

**Це хороша астральна історія
але ілюзії залишаються ілюзіями**

**Це
ТУТ
у звуці тамбури
у звуці.....**

Спочатку було

Слово

"ГОТОВІСТЬ



Це комбінація речей, які роблять вас готовими побачити гуру. Є багато людей, які приходять побачити Махарадж-джі, і вони просто бачать старенького чоловіка з ковдрою.

Чи можете ви уявити цей жах? Це сталося з двома людьми, які почули мене і логічно здогадалися, де має бути гуру, вирушили до Індії, поспішили до його ніг і знайшли старенького чоловіка з ковдрою, який вигнав їх.

Уявіть, як це може відчуватися! Тому що ви можете побачити різницю у їхньому розумі та тому, якою була їхня модель—модель була тим, що вони шукали. Це був їхній власний процес мислення, який заважав їм бачити."

"Потрібні дві речі:

Перша:

Вайраг'я

Відхід від мирського...

Повернення до невинності.

Це означає:

Ви починаєте мати достатньо всього цього. Ви розумієте, що все, що ви збираєтеся пережити через свої почуття, і все, що ви збираєтеся дізнатися через свій розум, не буде достатнім. І мирські речі починають здаватися шлаком замість золота...

Не повністю, але просто починається. Це відпадає.

Мій учитель сказав:

Завіса відпадає, як шкіра змії.

Его стає тонким, як хмари,
поки не залишається лише прозорий шар.

Інша необхідна річ — це чистий пошук,

Чистота віри.

У вас тут, у нас, у цей момент є стільки ж віри,
скільки будь-де в Індії."

"Там, де є віра,
є присутність
ГУРУ

Він
Є
УСЕ

Він — усі твої недоліки
Він — вся твоя корупція
Ось він, усміхається тобі крізь усе це

каже *
І ЦЕ ТАКОЖ!
Він бачить
Він розуміє
Повне співчуття
Повне співчуття означає

ТИ — ВСЕСВІТ



ТИ — ВСІ ФОРМИ
ТИ — ДИХАННЯ
ТИ — РІКА
ТИ — ПУСТОТА
ТИ — БАЖАННЯ ПРОСВІТЛИТИСЯ
ТИ — ПРОСВІТЛЕНИЙ"

"Ось хто він є. Ось хто такий гуру.
Тому будь-яка концепція, яку ти можеш мати щодо стосунків з гуру,
очевидно, є лише ілюзією.
Як ти можеш співвідносити себе з чимось,
що вже є тобою,
і з усім, з чим ти коли-небудь співвідносився
або міг би співвідноситися...
Як ти можеш це описати?
Я зустрів його. Кого? Що?
Я збираюся шукати гуру.
Як абсурдно!

ТИ ЦЕ ВЖЕ
Це просто ще одна втеча,
шукати гуру.

Він — це твій ніготь.
Просто кусай свій ніготь,
і ти їси його живим.

КОЛИ ТИ ЗНАЄШ,
ЯК СЛУХАТИ,
КОЖЕН
Є
ГУРУ

Він говорить до тебе.
Він тут... завжди."

"ТУТ І ЗАРАЗ



Я продовжую це повторювати,
тому що, здається, люди не
повністю усвідомлюють той
факт, що саме тут усе й
відбувається.

Після того, як ти завершиш
увесь шлях, і твій хребет
вібруватиме протягом багатьох
років, і ти будеш виконувати
пранаяму, і медитувати
протягом багатьох-багатьох
років, і сидіти в печері, поки
мурахи не з'їдять твої руки й
ноги...

Ти знову опиняєшся **ТУТ**.
І те, що приголомшує твій
розум — це те, що ти завжди
був **ТУТ**.

І це такий космічний жарт.
Це так смішно — твої зусилля
дістатися **ТУТ**."



"В ЦЕЙ МОМЕНТ, якщо ви поставите будильник на 3:47 ранку, і коли він продзвенить, ви встанете, вимкнете його і скажете:

Котра година? Ви скажете: ЗАРАЗ. ДЕ Я? ТУТ!

Потім знову заснете. Прокинетеся о 9:00 завтра. **ДЕ Я??**

ТУТ! Котра година? ЗАРАЗ!

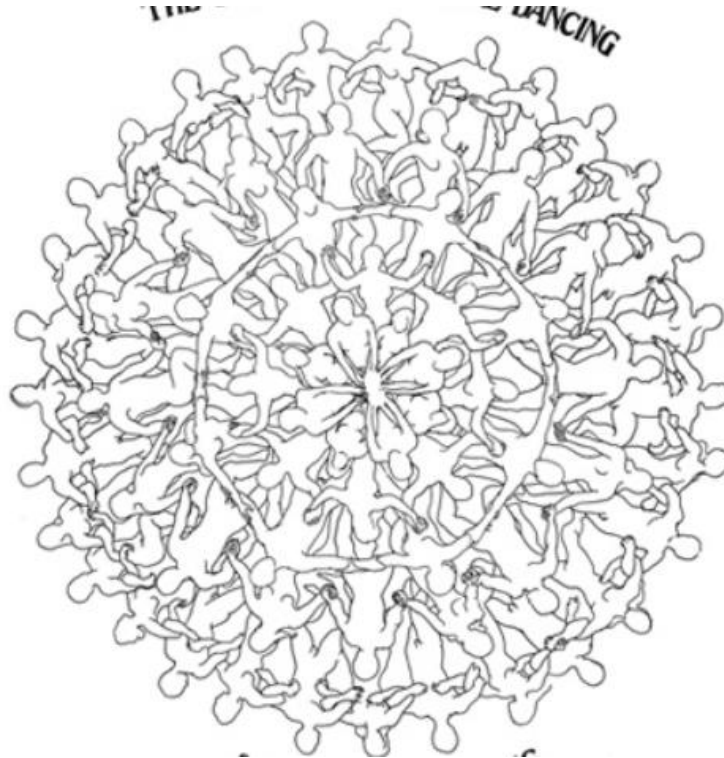
Спробуйте 4:32 через три тижні з наступного четверга.

**БОГ СВДОК, ЦЕ ТАК І Є—ЦЕ НЕ ВТЕЧЕ—ОСЬ ТАК ЦЕ Є, ЦЕ ВІЧНИЙ ТЕПЕРІШНІЙ
МОМЕНТ.**

Зрештою ви розумієте, що це лише годинник, який йде по колу... Він робить свою справу, але ви—ви сидите

**ТУТ
ПРЯМО ЗАРАЗ
ЗАВЖДИ**

"НІХТО НІКУДИ НЕ ЙДЕ
НІХТО З НІЗВІДКИ НЕ ПРИХОДИТЬ
МИ ВСІ ТУТ
МИ ВСІ ТУТ
У ВІЧНОМУ ЧАСІ Й ПРОСТОРИ
МИ ЗАВЖДИ БУДЕМО ТУТ
МИ ПРОСТО ГРАЄМО ЛІЛА РАСА
БОЖЕСТВЕННИЙ ТАНЕЦЬ, ЯКИЙ МИ ТАНЦЮЄМО



І ТАНЦЮЄМО І ТАНЦЮЄМО
ТАНЕЦЬ ЗА ТАНЦЕМ
В ОДНОМУ ТІЛІ
В ІНШОМУ ТІЛІ
І МИ ВСІ ТУТ
МИ ВСІ ЗАЛИШАЄМОСЯ САМЕ ТУТ

"НІЧОГО РОБИТИ
НІКУДИ ЙТИ
І НІЧОГО РОБИТИ

Якщо ти просто ясніший, стаючи все більш вільним від ідентифікації з
будь-якою завісою,
все більше і більше вільним від того, куди ти йдеш, щоб бачити,
все більше й більше інших істот, ідентифікованих із їхніми завісами.

Як тільки ти знаходиш світло в собі, ти починаєш бачити світло в кожному
іншому.

Як тільки ти знаходиш Бога в собі, Бог є скрізь.

Таке просте очевидне рішення, що робити.
Хтось каже: 'Ти є... але я чекаю, я не можу і я просто...'
'Я боюся, що ще не готовий, і мушу йти...'

Чудово, звісно, друже, йди. Йди вперед, звичайно.

Що ще є робити?

Це називається поверненням у світ.

Це хороший крок.

Чи повертаюсь я?

Я не можу зробити жодного з них. Я не можу повернутися і не можу
рухатися вперед,
і не можу стояти на місці.

Усе це не має значення.

"Ми всі просто застрягли у мареві
Всі ми застрягли в ілюзії

Усвідомлюючи це як ілюзію
І все ж настільки в ній!

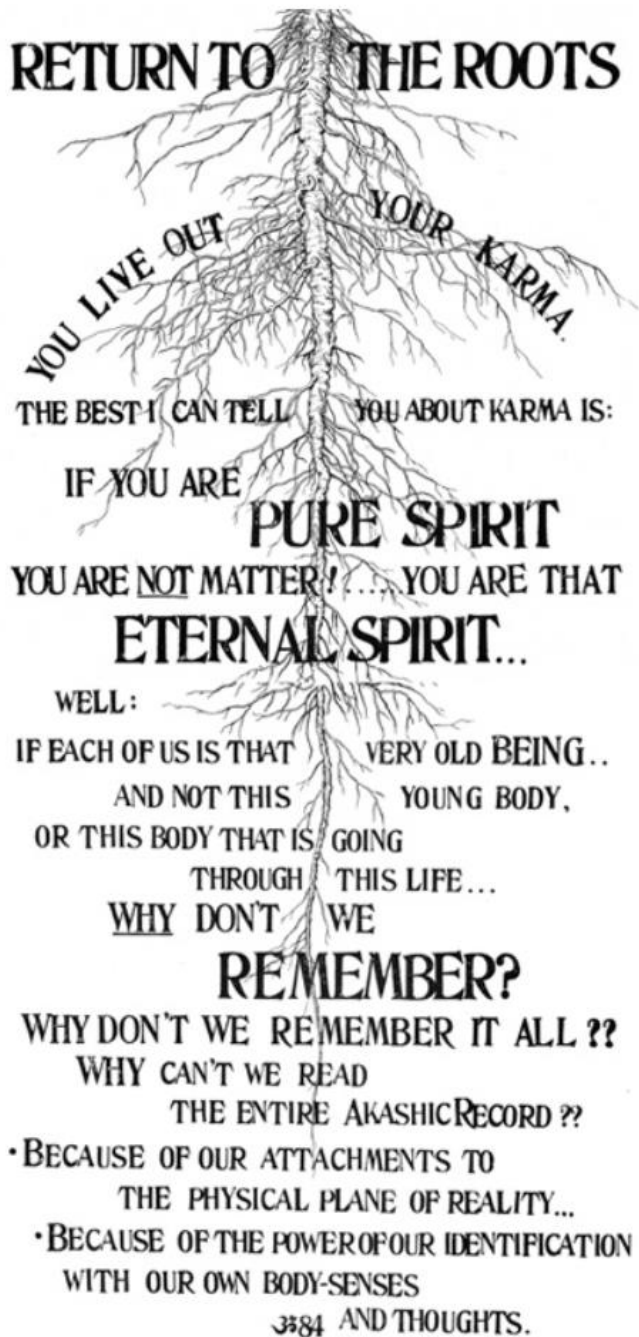
Якщо ви коли-небудь спостерігали за прекрасним дзен-монахом,
Дуже старим монахом, який справді тут,
Або тут,
Справді тут, байдуже де...
Ви дивитесь на нього...

Він готує їжу
Він підіймає камені
Він рухається
Ви дивитесь, як він ходить, і це ніби ніхто не ходить...



Ноги рухаються,
І все це відбувається, але
Нічого не відбувається
Незалежно від того,
Що відбувається!

І це те, що вражає вас, коли ми виходимо за межі тих типів мислення, які ми маємо,
Які не дозволяють нам
Справді зрозуміти,
Як це може бути."



"ПОВЕРНЕННЯ ДО КОРЕНІВ

Ти проживаєш свою карму.

Найкраще, що я можу сказати тобі
про карму, це:
Якщо ти ЧИСТИЙ ДУХ
Ти НЕ МАТЕРІЯ!... ТИ ТОЙ
ВІЧНИЙ ДУХ...

Отже:

Якщо кожен із нас — це ДУЖЕ
СТАРА ІСТОТА...

А не це МОЛОДЕ ТІЛО,
Або це тіло, яке проходить через
це життя...

ЧОМУ МИ НЕ ПАМ'ЯТАЄМО?
ЧОМУ МИ НЕ ПАМ'ЯТАЄМО
ВСЕ??

ЧОМУ МИ НЕ МОЖЕМО
ПРОЧИТАТИ УСІ ЗАПИСИ
АКАШІ??

- Через нашу прив'язаність до фізичної площини реальності...
- Через силу нашої ідентифікації з власними тілесними відчуттями та думками."

"Якщо ти міг би зайти до кімнати для медитації
Закрий свої вуха · Сядь · Зосередься
ЙДИ · ВГЛИБИНУ · ВГЛИБИНУ · ВГЛИБИНУ

Ще глибше · О, значно глибше · О, ти тільки почав

Продовжуй занурюватися

Не затримуйся, щоб насолодитися красою соняшника
Не затримуйся, щоб утримати екстаз блаженства
Продовжуй занурюватися за межі відчуттів · За межі думок

І якщо ти зможеш зануритися досить глибоко, ти побачиш
Усе, що ти ототожнював із "НИМ"

Ти побачиш... свою власну особистість · Своє тіло
Свою власну життєву драму... Це дуже вражає

Суть у тому, що ми йшли назовні, знову й знову
І шукали, і шукали, і знаходили багато,
Але цього було недостатньо!

І тепер, просто розвернувши процес усередину,
Ти занурюєшся і занурюєшся і занурюєшся

Поки не дійдеш до того місця,
ДЕ СИДИТЬ ГУРУ РІМПОЧЕ."



"І що це за місце?
Індуїсти називають його АТМАН
І що таке АТМАН?
Бхагавадгита, одна зі священних книг Індії, говорить:

Атман, або Божественне Я,
Є окремим від тіла
Воно одне
Без другого
Чисте, самосвітне
Без атрибутів
Вільне
Усеосяжне
Це вічний свідок
Благословенний той, хто знає цей Атман
Адже, хоча він і втілений
Він буде вільним
Від змін і якостей,
Що стосуються тіла
Лише він завжди єднаний зі мною



Це місце чистого буття
Те внутрішнє місце, де ти перебуваєш
Просто будь. Немає нічого, що треба
Робити в цьому місці. З цього місця
Тоді все трапляється, все проявляється у
Досконалій гармонії з всесвітом.
Адже ти є законами всесвіту
ТИ Є ЗАКОНАМИ ВСЕСВІТУ!"

"Це те, про що йдеться у подорожі
людини до усвідомлення...

Це є **ОМ** (Дім)

Воно прямує до **ОМ**

Це **МІСЦЕ!**

Єднання з **БОГОМ**, повернення.

Це повернення до коренів,
про які говорить Дао.



Це

СПОКІЙ · ТИША · ЗАДОВОЛЕННЯ.

Коли ти кохаєш і відчуваєш
екстаз єдності...

ЦЕ МІСЦЕ!

Коли ти досягаєш великого успіху
і відчуваєш момент піднесення...

ЦЕ МІСЦЕ!

Коли ти бачиш поезію в квітці,
у словах · у мистецтві · так, як це має бути...

ЦЕ МІСЦЕ!

ПРЯМО ТУТ!

Це свідомість Будди,
Це свідомість Христа.

Ісус говорить:

"Я І МОЙ ОТЕЦЬ Є ЄДИНЕ"

Коли Будда каже:

"Ти відпускаєш прив'язаність
і закінчуєш з ілюзією."

ЦЕ МІСЦЕ!"

"ТИША.

Ти робиш свою справу.

Живеш своїм життям у світі.

Вода тече вниз по струмку.

Ти рубаєш дрова й носиш воду.

Ти робиш свою справу, твій розум свою,

твої почуття — своє, але

ТИ

не ПРИВ'ЯЗАНИЙ.

Бо ти сидиш перед полум'ям свічки,

поки не залишається лише ти і полум'я свічки,

а потім, нарешті,

звільняєш себе від прив'язаності

до власних думок.

До тиранії п'яної мавпи.

Навіть до думок про "я" і свічку.

Не для того, щоб більше ніколи не думати!

Я маю на увазі, мало хто, хто мене знає,

не оцінює той факт, що я думаю.

Я навіть маю здатність розрізняти, у мене багато розуму,

і я витончена та свідомо істота.

АЛЕ

За кожним словом,

За всім цим

Є МАНТРА,

що звучить у моїй голові,

яка сидить

СПОКІЙНО, СПОСТЕРІГАЮЧИ, ЯК ЦЯ ВСЯ ДРАМА РОЗГОРТАЄТЬСЯ."



"Мій розум — це ідеальний слуга, але поганий господар.
Я спостерігаю за тим, хто говорить.
Я спостерігаю за тими, хто слухає.
Я спостерігаю за мисленням.
Думки — це хмари.
Весь процес із цього внутрішнього місця
завжди спокійний.

Місце, де полум'я ніколи не тремтить.
І, коли я вчуся жити в цьому вічно спокійному місці,
воно стає глибшим і глибшим, спокійнішим і спокійнішим

і мудрішим і мудрішим,
і легшим і легшим,
і я стаю більшою любов'ю і стаю все більше і більше
схожим на Сонце.

Просто процес
заспокоєння, центрування,
центрування, заспокоєння,
звільнення себе від драми.

Поки хтось відчуває,
що він є виконавцем,
він не може уникнути
колеса народжень і смертей.

Це не означає, що я лежу в ліжку і нічого не роблю.
Це — драма.
Як і ця книга — драма."

"Драма є драма є драма є драма.

Бажання — це драма.

Думки — це драма.

Дихання — це драма.

Емоції — це драма.

Уся форма — це драма.

Це все частина драми.

'Я не боюся змін

ані смерті.

Я ніколи не народжувався,

і не мав батьків...'

Що це означає?

Це означає:

Коли ви прибираєте всі зарості,

коли ви повертаєтеся і повертаєтеся,

не для розваги,

і не заради сил,

а щоб повернутися до того, ким ви є насправді,

ким ви є, виявляється, є духом,

і виявляється, що ви зовсім не є матерією.

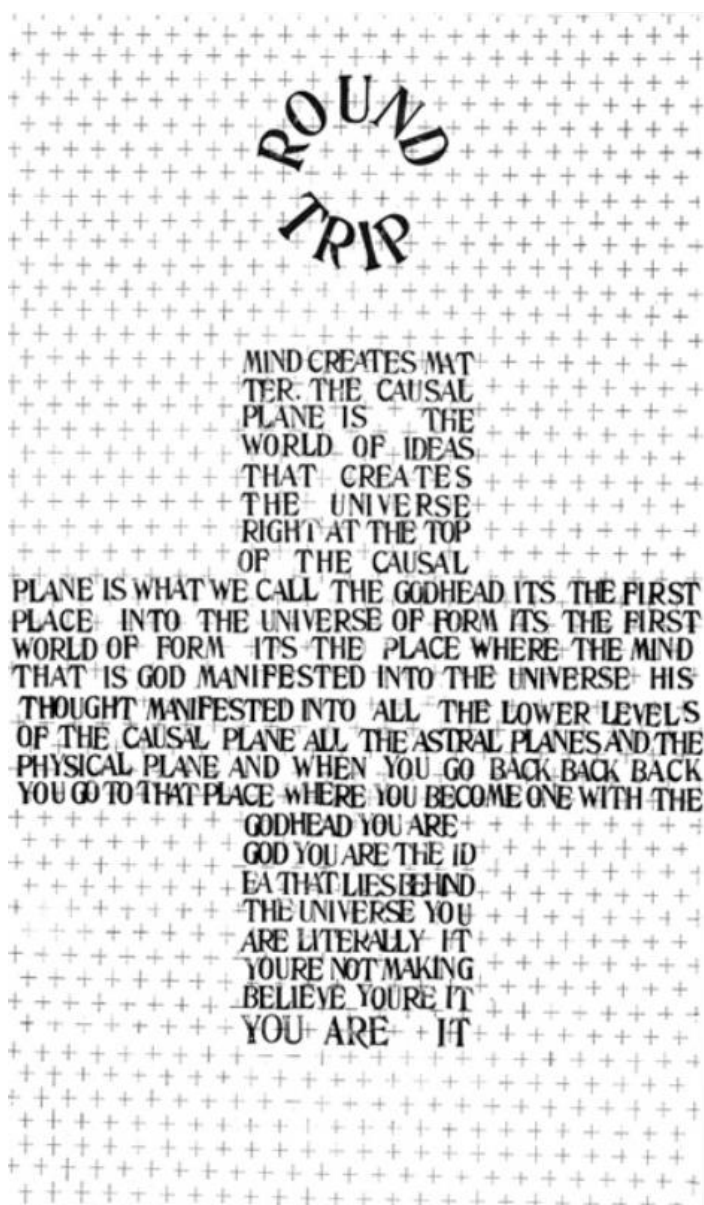
Немає матерії.

Немає розуму.

Ні розуму.

Ні матерії.

Обидва способи працюють."



"Кругова подорож

Розум створює матерію. Причинна площина — це світ ідей, що створює всесвіт.

Прямо на вершині причинної площини є те, що ми називаємо Божественною головою.

Це перше місце у всесвіті форм. Це перший світ форм.

Це місце, де розум, що є Богом, проявився у всесвіті; його думка проявилася на всіх нижчих рівнях причинної площини, усіх астральних площинах і фізичній площині.

І коли ви повертаєтеся назад, назад, назад, ви приходите до того місця, де стаєте єдиним із Божественною головою.

Ви є Бог.

Ви є ідея, що стоїть за всесвітом.

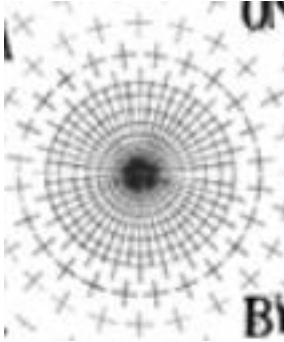
Ви буквально є цим.

Ви не вдаєте, що є цим.

Ви є цим."

"І найцікавіше,
що ти ще навіть не закінчив.
І, наскільки це стосується буддиста,
ти ще навіть не почав подорож.
Ти досі прив'язаний до форми.

Тому що він каже:
'Дитино, це все ілюзія.'
Яким би прекрасним це не було,
фізична площина
очевидно є ілюзією,
сном.
Усе це сон.
Ти лягаєш спати вночі і мрієш.



Ти помічаєш, що у твоїх снах
вони дуже реальні,
але вони не мають жодної субстанції

на фізичній площині.
Це астральна площина.
Ти мрієш на астральній площині.

На рівні чистих ідей
інколи дуже великі фізики або поети
доторкаються до чистої ідеї.
Інколи музика, мистецтво,
ваза, ієрогліф
або щось настільки сутнісне,
що ти відчуваєш, що торкаєшся Бога.

Через зв'язок із цим мистецтвом,
тому що це чиста ідея.
Це ідея 'вази.'
Це причинна площина.
Розум на причинній площині
створив цю вазу,
те місце чистої ідеї.

Це місце, де проявляються Ін'ї і Ян.
Це місце, де існує дуальність.
Перше місце, що входить у форму.
З іманентної дуальності у невиявленому,
з безформного ти приходиш у те місце,
де енергія стає формою."

"Щоб стати
повністю усвідомленою істотою,
ти повинен насолоджуватися витонченістю
на кожному рівні.
Ти повинен знаходити радість
у своїй чоловічості
або жіночності
в той самий момент, коли ти усвідомлюєш,
що ти є і чоловіком, і жінкою.
Це так далеко!



Але потім ти проходиш
останній двері
і переходиш від
форми
до
безформного,
у порожнечу,
у те, що за межами меж.
Коли ти перетнув
океан самскари,
океан ілюзії,
океан прив'язаності—
називай це як хочеш—
це той самий океан.
Коли ти перетнув
усі форми,
ти входиш у стан
безформності.
Він вічно тихий.
Він вічно тихий.
Його ніколи не було."

Просунься достатньо далеко в порожнечу
Тримайся достатньо міцно за тишу
І серед десяти тисяч речей
Ніщо не може бути змінене без тебе
Я бачив, як вони зникають, повертаючись назад
Побач все, яким би воно не було,
Повернися до коріння, з якого все виросло

Це повернення до коріння називається

тишею

тиша називається

підкоренням долі

Те, що підкорилося долі,

Стає частиною

завжди так

Знати "завжди так" означає бути

осяяним

Не знати цього

Означає сліпо йти до катастрофи."

Так говорить Лао-цзи в "Дао Де Цзині"

"Щоб піти, ти повинен пройти весь шлях

Всю дорогу до кінця

Перш ніж дістатися місця,

Де ти побачиш, що за всім цим

Є все це у своєму

ОМ

У його не проявленій формі

Завжди

Вічно

Ти усвідомлюєш, що

Ніщо

насправді не відбувається

Ніщо

ніколи не відбувається

Ніщо

не збирається статися

Ніщо

нічого

що ти повинен робити

Немає діяча

щоб це робити."

*"І потім: ти у порожнечі
Тоді природа Будди бачить,
що є багато істот, чії покривала
дуже тонкі, і ти можеш повернутися
і навчати їх через свою сутність.
Це роль Бодхісаттви. Тому що
ти нарешті розумієш, що, хоча
все це ілюзія... вона ніколи не була
і ніколи не буде... на кожному рівні,
де ти існуєш, ти є частиною кожного
іншого.

Тому що: все це **одна єдність**

Справді!

Ось у чому проблема Бодхісаттви.

Тож: що відбувається:

Ти йдеш до кінця **назовні**

А потім повертаєшся

сюди.

"Той, хто чіпляється за порожнечу і
зневажає співчуття, не
досягає вищого рівня. Але той,
хто практикує лише співчуття,
не звільняється від кайданів
існування. Проте той,
хто сильний у практиці
обох, залишається
ні в Самсарі,
ні в Нірвані.
Він не залишається ні
в порожнечі, ні в світі."

AND THEN:

YOU'RE IN THE VOID

THEN THE BUDDHA NATURE SEES
THERE ARE MANY BEINGS WHOSE VEILS
ARE VERY THIN AND YOU CAN COME BACK
AND TEACH THEM THROUGH YOUR BEING
THAT'S THE BODHISATTVA ROLE. BECAUSE
YOU FINALLY UNDERSTAND THAT: THOUGH
IT IS ALL ILLUSION...IT NEVER WAS AND
NEVER WILL BE...AT EVERY LEVEL AT WHICH
YOU EXIST YOU'RE PART OF EVERYBODY ELSE.
BECAUSE: IT'S ALL ONE BEING

REALLY !

THAT'S THE BODHISATTVA PROBLEM.

SO: WHAT HAPPENS IS:

YOU GO ALL THE WAY OUT
AND THEN YOU COME BACK TO
HERE

"HE WHO CLINGS TO THE VOID AND
NEGLECTS COMPASSION DOES NOT
REACH THE HIGHEST STAGE. BUT HE
WHO PRACTICES ONLY COMPASSION DOES
NOT GAIN RELEASE FROM THE TOILS
OF EXISTENCE. HE HOWEVER
WHO IS STRONG IN
THE PRACTICE OF BOTH
REMAINS NEITHER IN
SAMSARA NOR IN NIRVANA.
HE NEITHER REMAINS IN THE
VOID NOR IN THE WORLD."



**Останнє місце, до якого веде гра:
ДЕ ТИ ЖИВЕШІ УСВІДОМЛЕНО
У ВСЬОМУ ЦЬОМУ
ЩО Є У НІЧОМУ**

ТИ ВІЧНИЙ

ТИ ЗАКІНЧИВ СВОЄ ЗГАСАННЯ

**НЕМАЄ СТРАХУ СМЕРТІ, ТОМУ ЩО
СМЕРТІ НЕМАЄ**

**ЦЕ ЛИШЕ ТРАНСФОРМАЦІЯ
ІЛЮЗІЯ**

**І ВСЕ Ж, БАЧАЧИ ЦЕ ВСЕ, ТИ ПРОДОВЖУЄШІ
РУБАТИ ДРОВА ТА НОСИТИ ВОДУ.
ТИ ПРОДОВЖУЄШІ РОБИТИ СВОЄ.
ТИ ПЛИВЕШІ У ГАРМОНІЇ З ВСЕСВІТОМ.**

**ТИ ПОНАД МОРАЛЬНІСТІЮ
І ВСЕ Ж ТВОЇ ДІЇ ЦІЛКОМ МОРАЛЬНІ,
ТОМУ ЩО ЦЕ Є ГАРМОНІЯ ВСЕСВІТУ.
ТИ БАЧИШІ, ЩО ДІЯТИ З ПРИВ'ЯЗАНІСТІЮ,
З БАЖАННЯМ... З ГНІВОМ... ЖАДІБНІСТІЮ... ПОХІТТІЮ... СТРАХОМ...
ЦЕ ЛИШЕ СТВОРЮЄ БІЛЬШЕ КАРМИ, ЯКА
ТРИМАЄ ТЕБЕ В ГРІ... НА КОЛЕСІ
НАРОДЖЕННЯ ТА СМЕРТІ.**

**ОДНОГО РАЗУ ТИ ПРОЗРИВАЄШІ ЦЕ...
І БАЖАННЯ НЕ МОЖУТЬ НЕ ЗНИКНУТИ**



"СТЕРЕЖИСЯ!

АЛЕ СПОЧАТКУ, КОЛИ ТИ
БАЧИШ –
ХОЧЕТЬСЯ ВИБІГТИ НА
ВУЛИЦІ
І КРИЧАТИ –
ПОШИРЮЮЧИ ДОБРІ
НОВИНИ –
БІГТИ ПРОХОДАМИ
ЦЕРКОВ
І ГУКАТИ:

СЛУХАЙТЕ ЦІ СЛОВА,
ЯКІ ВИ СПІВАЄТЕ!!

ЦЕ СПРАВДІ ТУТ! УСЕ ЦЕ
ПРАВДА!
ВИ СПІВАЄТЕ ПРО ЦЕ ВСЕ,
“ЯК СКАЗАНО В КНИЗІ”!

НЕ СТАВАЙ
ПСИХОТИЧНИМ:
СПОСТЕРІГАЙ.
СПОСТЕРІГАЙ.



БІЗНЕС ПСИХОЗУ – ЦЕ ЦІКАВА РІЧ.
ЯКЩО ТИ ПРОХОДИШ ЧЕРЕЗ ДВЕРІ
ЗАНАДТО ШВИДКО

І ТИ НЕ ГОТОВИЙ ДО ЦЬОГО,
ТЕБЕ ЗВ'ЯЗУЮТЬ РУКИ Й НОГИ ТА
КИДАЮТЬ У ЗОВНІШНЮ ТЕМРЯВУ.

ТИ МОЖЕШ ПОТРАПИТИ КУДИ
ЗАВГОДНО, І БАГАТО ЛЮДЕЙ
ОПИНЯЮТЬСЯ В ПСИХІАТРИЧНИХ
ЛІКАРНЯХ –

ПРИЧИНА ЦЬОМУ:

ВОНИ ПРОЙШЛИ ЧЕРЕЗ ДВЕРІ З ЇХНІМ
ЕГО І:

ВАУ! МЕНЕ ЗАПРОСИЛИ НА ВЕСІЛЬНИЙ
БЕНКЕТ!

Я МАЮ НА УВАЗІ: ПОДИВІТЬСЯ НА
МЕНЕ! СЕМ ДЖОНС!

СЕМ ДЖОНС НА НЕБЕСАХ! СЕМ ДЖОНС
СТОІТЬ ПРАВОРУЧ ГОСПОДА!
ОСЬ ГОСПОДЬ, ОСЬ ГАВРІІЛ, А ОТ І СЕМ
ДЖОНС!

ВОНИ НЕ РОЗУМІЮТЬ, ЩО ТРЕБА
ПОМЕРТИ, ЩОБ НАРОДИТИСЯ.
ТІЛЬКИ КОЛИ ТИ НАРОДИШСЯ ЗАНОВО,
ТИ УВІЙДЕШ ДО ЦАРСТВА НЕБЕСНОГО.
ТАК ЩО ВОНИ ЗАЙШЛИ ТУДИ, І ЩО
СТАЄТЬСЯ? ВОНИ ПОТРАПЛЯЮТЬ У
ВЕЛИКУ ПОДОРОЖ, І ЦЕ НАЗИВАЄТЬСЯ
МЕСІАНСЬКИМ КОМПЛЕКСОМ.
ЦЕ НАЗИВАЄТЬСЯ ПАРАНОЯ: МАНІЯ
ВЕЛИЧІ.

THAT PSYCHOSIS BUSINESS IS AN INTERESTING BUSINESS.
IF YOU GO THROUGH THE DOORWAY TOO FAST
AND YOU'RE NOT READY
FOR IT YOU'RE BOUND HAND
AND FOOT AND THROWN INTO
OUTER DARKNESS®



"У МЕНЕ Є РОДИЧ, ЯКИЙ ЗНАХОДИТЬСЯ В ПСИХІАТРИЧНІЙ ЛІКАРНІ. ВІН ДУМАЄ, ЩО ВІН – ХРИСТОС.

ЩО Ж, ЦЕ КРУТО. Я ТЕЖ ХРИСТОС.

АЛЕ ВІН НЕ ДУМАЄ, ЩО Я ХРИСТОС. ВІН ДУМАЄ, ЩО ВІН – ХРИСТОС, БО ЦЕ СТАЛОСЯ З НИМ, І ВІН ВЗЯВ СВОЄ ЕГО З СОБОЮ.

ТОЖ ВІН КАЖЕ: Я ОСОБЛИВИЙ.

І КОЛИ Я ЙОМУ КАЖУ: ЗВІСНО, ЧОЛОВІЧЕ, ТИ – ХРИСТОС, І Я ХРИСТОС.

ВІН КАЖЕ: ТИ НЕ РОЗУМІЄШ.

А КОЛИ ВІН НА ВОЛІ, ВІН КРАДЕ АВТІВКИ ТА ІНШІ РЕЧІ, БО ВІН ЇХ ПОТРЕБУЄ, БО ВІН – ХРИСТОС, І ЦЕ ВСЕ ГАРАЗД.

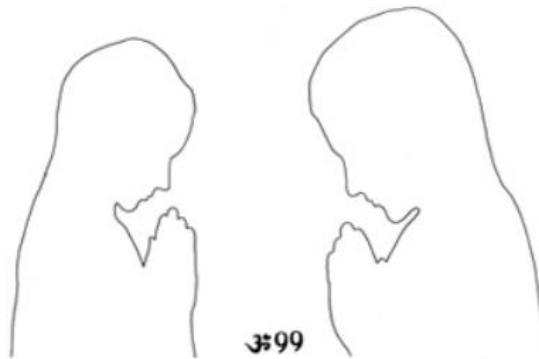
ТОМУ ЙОГО ЗАКРИВАЮТЬ.

ВІН КАЖЕ: Я НЕ РОЗУМІЮ... Я... Я ВІДПОВІДАЛЬНИЙ ЧЛЕН СУСПІЛЬСТВА. Я ХОДЖУ ДО ЦЕРКВИ. МЕНЕ САДЯТЬ ДО ПСИХІАТРИЧНОЇ ЛІКАРНІ. ТИ ВІЛЬНИЙ. У ТЕБЕ Є БОРОДА. ТИ НОСИШ СУКНЮ. ТИ.

ЗВІСНО, БО ЩО СТОСУЄТЬСЯ МЕНЕ, МИ ВСІ – БОГ. ОСЬ У ЧОМУ РІЗНИЦЯ.

ЯКЩО ТИ СПРАВДІ ДУМАЄШ, ЩО ІНША ЛЮДИНА – БОГ, ЙОГО НЕ ЗАЧИНЯЮТЬ.

СМІШНО, ПРАВДА?



"ТИ ПОВИНЕН БУТИ ГОТОВИМ.
ГОТОВІСТЬ — ЦЕ ЧИСТОТА.
ТИ НЕ МОЖЕШ ПРОСТО УВІЙТИ.
БУДЬ-ЩО МЕНШЕ, НІЖ ПОВНА ЧИСТОТА, ПОВЕРТАЄ ДО ЗОВНІШНЬОЇ ТЕМРЯВИ.

ЦЕ ТЕ, ЩО ТИ РОЗУМІЄШ ПІСЛЯ КІЛЬКОХ СОТЕНЬ ПСИХОДЕЛІЧНИХ ДОСВІДІВ.

МОЖЕШ ТАК САМО ЙТИ НАПРЯМО, БО Я ПОЧИНАЮ ВІДЧУВАТИ СЕБЕ, НІБИ ЙО-ЙО.
Я ПОСТІЙНО ПІДНІМАЮСЬ І ОПУСКАЮСЬ. ВГОРУ. ВНИЗ. ВГОРУ. ВНИЗ.

ВІН УВІЙШОВ, ЩОБ СПОСТЕРІГАТИ ЗАПРОШЕНИХ ГОСТЕЙ, І ПОБАЧИВ ЛЮДИНУ БЕЗ
ВЕСІЛЬНОГО ОДЯГУ.

І СКАЗАВ ЙОМУ: ДРУЖЕ, ЯК ТИ УВІЙШОВ СЮДИ БЕЗ ВЕСІЛЬНОГО ОДЯГУ? І ТОЙ НЕ ЗМІГ
ВІДПОВІСТИ.

ТОДІ ЦАР СКАЗАВ СЛУГАМ: ЗВ'ЯЖІТЬ ЙОГО РУКИ І НОГИ ТА КИНЬТЕ ЙОГО У ЗОВНІШНІЮ
ТЕМРЯВУ.

ТАМ БУДЕ ПЛАЧ І СКРЕГІТ ЗУБІВ.
БО БАГАТО ПОКЛИКАНИХ, АЛЕ МАЛО ОБРАНИХ.



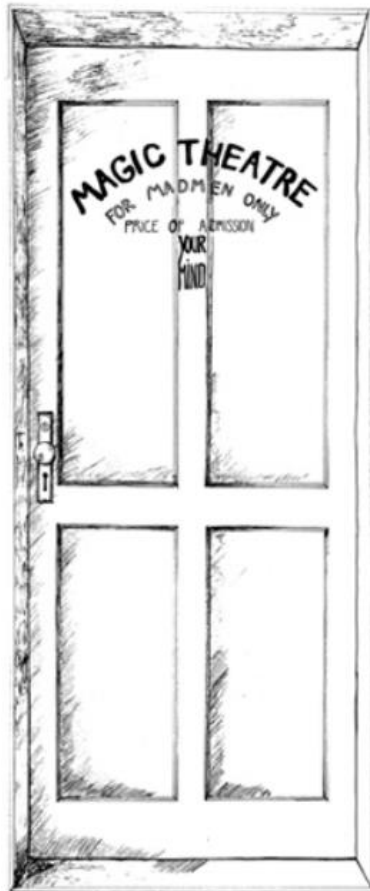
НАСТУПНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

ЦЕ ТЕ, ДЕ ВИ ЗНАХОДИТЕСЯ, КОЛИ ЧУЄТЕ НАСТУПНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ.
КОЛИ ВИ БУДЕТЕ ГОТОВІ, ВИ ПОЧУЄТЕ НАСТУПНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ.

ЦІКАВО, ЩО ЗАВЖДИ Є НАСТУПНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ, І ВОНО ЗАВЖДИ ДОСТУПНЕ ВАМ.

ЗАРАЗ! ЦЕ НЕПРОСТО!
НА СТІНІ ЗАВЖДИ Є НАПИС, ЯКИЙ ГОВОРИТЬ:

МАГІЧНИЙ ТЕАТР
ЛИШЕ ДЛЯ БОЖЕВІЛЬНИХ
ЦІНА ЗА ВХІД:
ВАШ РОЗУМ



ВОНО ЗАВЖДИ ТУТ.
ПИТАННЯ: ЧИ БАЧИТЕ ВИ ЙОГО?

"СМІШНА РІЧ ПРО УСІ ТАЄМНИЦІ СХОДУ ЧИ ТАЄМНИЦІ МІСТИЦИЗМУ...
ВОНИ НЕ ТАЄМНИЦІ!

НІХТО НЕ КАЖЕ: «НЕ ГОВОРИ ЙОМУ».
ВОНИ ГОВОРЯТЬ ТОБІ. ВОНИ КРИЧАТЬ.
ВОНИ КАЖУТЬ: «ЯКЩО НЕ СТАНЕТЕ ЯК ДІТИ,
НЕ УВІЙДЕТЕ В ЦАРСТВО НЕБЕСНЕ».
ЦЕ ТАЄМНИЦЯ?

ПОДУМАЙ, СКІЛЬКИ РАЗІВ ТИ ЧУВ ЦЕ
Й КАЖЕШ: «ТАК, ЦЕ ДІЙСНО ЦІКАВО. ЦЕ ЧУДОВО. ЦЕ
ПРОПОВІДНИК ГОВОРИТЬ. ВІН РОБИТЬ СВОЮ СПРАВУ.
ЙОМУ ТРЕБА ЗАРОБЛЯТИ НА ЖИТТЯ. ВІН ХОРОШИЙ ХЛОПЕЦЬ».

ТАЄМНИЦЯ Є ТАЄМНИЦЕЮ ДЛЯ ТЕБЕ
ЧЕРЕЗ ТЕ, ДЕ ЗАРАЗ ТВОЯ СВІДОМІСТЬ



ТВОЙ МЕХАНІЗМ СПРИЙНЯТТЯ НЕ НАЛАШТОВАНИЙ
НА ЦЮ СПЕЦИФІЧНУ ЧАСТОТУ."

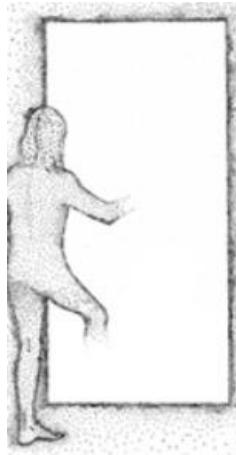
"У МОЄМУ ВИПАДКУ Я ПРОДОВЖУВАВ
ЧИТАТИ КНИГИ, АЛЕ
Я ЇХ НЕ РОЗУМІВ.
ВОНА КРИЧАЛИ ТАЄМНИЦІ,
АЛЕ Я НЕ МІГ ЇХ
ПОЧУТИ, БО ДИВИВСЯ
НА НИХ З НЕПРАВИЛЬНОГО
МІСЦЯ!
ЦЕ БУЛА МОЯ ПРОБЛЕМА,
І Я НЕ МІГ НАПРАВИТИ
СВІЙ РОЗУМ У ПРАВИЛЬНЕ МІСЦЕ.
Я ВСЕ ЩЕ ХОТІВ ДІЗНАТИСЯ,
ЩО Я ЗНАЮ. БАЧИШ? Я ВСЕ ЩЕ БУВ
ЗАХІДНИМ РАЦІОНАЛЬНИМ
ЛЮДИНОЮ.
ТАК ЩО Я ПІШОВ І ШУКАВ,
ШУКАВ І ШУКАВ,
І ПОКИ Я ШУКАВ,
ЯК РАЦІОНАЛЬНИЙ ЛЮДИНА,
Я НІЧОГО НЕ ЗНАЙШОВ.
Я ЛИШЕ ЗНАЙШОВ
СВОЮ ВЛАСНУ ТІНЬ.
ЗАВЖДИ ЦЕ ВСЕ, ЩО
ТИ КОЛИ-НЕБУДЬ ЗНАХОДИШ:
СЕБЕ.
ТИ ЛИШЕ ЧИТАЄШ САМ
ТИ ЛИШЕ РОЗМОВЛЯЄШ З СОБОЮ
ТИ ЛИШЕ ЗНАЄШ СЕБЕ.
ЦЕ ВСЕ, ЩО ІСНУЄ!
ДИВНО, ЧИ НЕ ТАК!"



Я ПОБАЧИВ, ЩО ВСЯ МОЯ ГРА НЕ ПРАЦЮЄ.
ВОНА ДАВАЛА МЕНІ ВСІ НАГОРОДИ, ЯКІ, ЗДАВАЛОСЯ,
БУДЕ ЗАПРОПОНОВАНО, АЛЕ ЦЕ НЕ СПРАЦЮВАЛО.
ВСЕРЕДИНІ МЕНЕ БУЛО МІСЦЕ, ЯКЕ ЗНАЛО, ЩО ЦЕ
НЕ ПРАЦЮЄ. Я ЗНАВ, ЩО Є ЩОСЬ ІНШЕ,
АЛЕ Я НЕ МІГ ДО НЬОГО ДОТЯГНУТИСЯ. У ТОЙ
МОМЕНТ Я ЗДАВСЯ. І ТОДІ Я БУВ ГОТОВИЙ
ДО НАСТУПНОГО ПОВІДОМЛЕННЯ.

КОЛИ Я ПРОЙШОВ ЧЕРЕЗ ЦІ ДВЕРІ, Я ПОДУМАВ:
ВУАУ! ЦЕ НЕ ТЕ, ЩО Я ДУМАВ. Я МАЮ НА УВАЗІ:
Я ЗБИРАЮСЯ ПРОВЕСТИ СВОЄ ЖИТТЯ,
МАНІПУЛЮЮЧИ ЦИМ НІКЧЕМНИМ ЕГО
ЧЕРЕЗ СЕРІЮ ІГОР З ВЛАДОЮ
ТА ЧУТТЄВИХ ЗАДОВОЛЕНЬ.

ЯКА ВІДПОВІДЬ? В КІНЦІ КІНЦІВ ВСЕ
ЗАКІНЧИТЬСЯ, БО ЦЕ ВСЕ
В ЧАСІ.



І РАПТОМ Я РОЗУМІЮ, ХТО Я Є В ТОЙ
МОМЕНТ, КОЛИ Я 'ПІДНЯТИЙ'/НА ВИСОТІ. Я
ПОЗА ЧАСОМ!
Я ПОЗА ПРОСТОРОМ!
АЛЕ, ОГО! ЧИ ПОЧУВАЄТЬСЯ ЦЕ ДІЙСНИМ! ЧИ
ЦЕ СПРАВЖНЄ! ЦЕ ВІДЧУВАЄТЬСЯ ЯК
ПЕРШЕ СПРАВЖНЄ, ЩО КОЛИСЬ ЗІ МНОЮ
СТАЛОСЯ!
УСЕ ІНШЕ МАЛО ПЕВНИЙ 'ПРИМУСОВИЙ'
ХАРАКТЕР,
ОКРІМ МОГО СТРАЖДАННЯ."

"ЧИ Я ВІН?

Я СПРАВДІ БУВ ВТЯГНЕНИЙ У СВОЇ
СТРАЖДАННЯ.
ТИ СПРАВДІ МОЖЕШ ЗАНУРИТИСЯ У
СВОЇ СТРАЖДАННЯ,
ЖАЛІСТЬ ДО СЕБЕ... ОЦЕ СПРАВЖНЄ!
УСЕ ІНШЕ МОЖЕ ЗНИКНУТИ,
АЛЕ, ОГО! ТИ МАЄШ СТРАЖДАТИ!
ЦЕ ТЕ САМЕ ДЛЯ ВСІХ НАС.
МИ ПРОСТО ВИХОДИМО З
ТЕМНОЇ НОЧІ ПРОТЕСТАНТСЬКОЇ ЕТИКИ.

СТРАЖДАЙ, МАЛЮКУ!

ЦЕ ЄДИНИЙ ШЛЯХ, ЩОБ СТАТИ ДОБРИМ.
ЦЕ ТАК ПРИЄМНО БОЛИТЬ, ТАК СИЛЬНО!

МИ ВСІ БУЛИ НА ЦІЙ ДОРОЗІ.
СТРАЖДАННЯ — ЦЕ ПРЕКРАСНО. ЦЕ ЯК
ОЧИЩЕННЯ ВОГНЕМ.
ЦЕ ОЧИЩАЄ.
ЦЕ ДУЖЕ ХОРОШЕ.
АЛЕ:
КУМЕДНА РІЧ... ХОЧЕШ ЩЕ ОДИН
ПАРАДОКС?

**ЦЯ ДОРОГА
ВИМАГАЄ
ПОВНОГО СТРАЖДАННЯ.
АЛЕ:
ЦЕ МАЄ БУТИ СТРАЖДАННЯ,
ЯКЕ НЕ Є СТРАЖДАННЯМ.**

ТИ МАЄШ ПРОЙТИ ВЕСЬ ШЛЯХ
СТРАЖДАННЯ,
АЛЕ ТИ НЕ МОЖЕШ БУТИ ТИМ, ХТО
СТРАЖДАЄ."

AM I HE?

I WAS REALLY INTO MY SUFFERING
YOU CAN REALLY GET INTO YOUR SUFFERING
SELF-PITY... THAT'S REAL!
EVERYTHING ELSE MAY GO
BUT BOY! YOU'VE GOT TO SUFFER!
IT'S THE SAME FOR ALL OF US
WE'RE JUST COMING OUT OF THE
DARK NIGHT OF THE PROTESTANT ETHIC



"ТИ ДУМАЄШ,
ЩО, КОЛИ ХРИСТОС ЛЕЖИТЬ ТАМ
І ВОНИ ЗАБИВАЮТЬ ЦВЯХИ
ВІН КАЖЕ: «ОЙ, ЛЮДИ, ЯК ЖЕ ЦЕ БОЛЯЧЕ?»
ВІН, МОЖЛИВО, ДИВИТЬСЯ НА ТОГО, ХТО ЗАБИВАЄ ЙОМУ ЦВЯХИ,
ІЗ

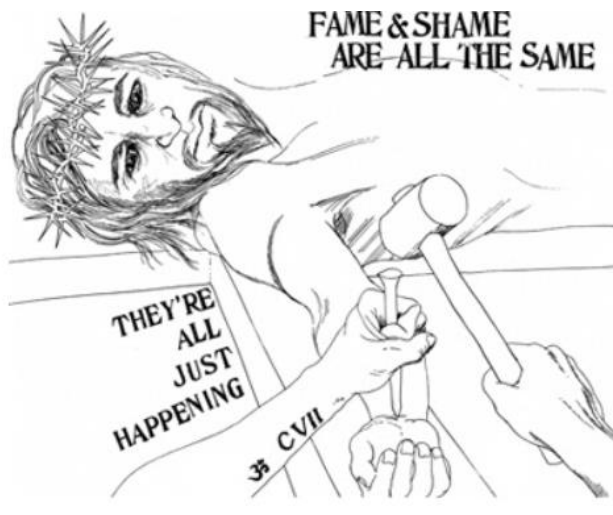
АБСОЛЮТНИМ СПІВЧУТТЯМ.

ВІН РОЗУМІЄ, ЧОМУ ЦЯ ЛЮДИНА ЦЕ РОБИТЬ.
В ЧОМУ ВОНА ЗАСТРЯГЛА,
СКІЛЬКИ ПИЛУ ПОКРИВАЄ ЇЇ ОЧІ,
ЧОМУ ВОНА ПОВИННА ЦЕ РОБИТИ.
ЦЕ ПРОСТО ТАК Є.
ВІН СКАЗАВ НАПЕРЕДОДНІ:
«ЩО Ж, ЗАВТРА ВЕЛИКА ПОДОРОЖ.
ТАК - САМЕ ТАК - ЦЕ Й САМИ ГВОЗДІ.
ВАУ! ПОДИВИСЬ НА ЦЕ!»

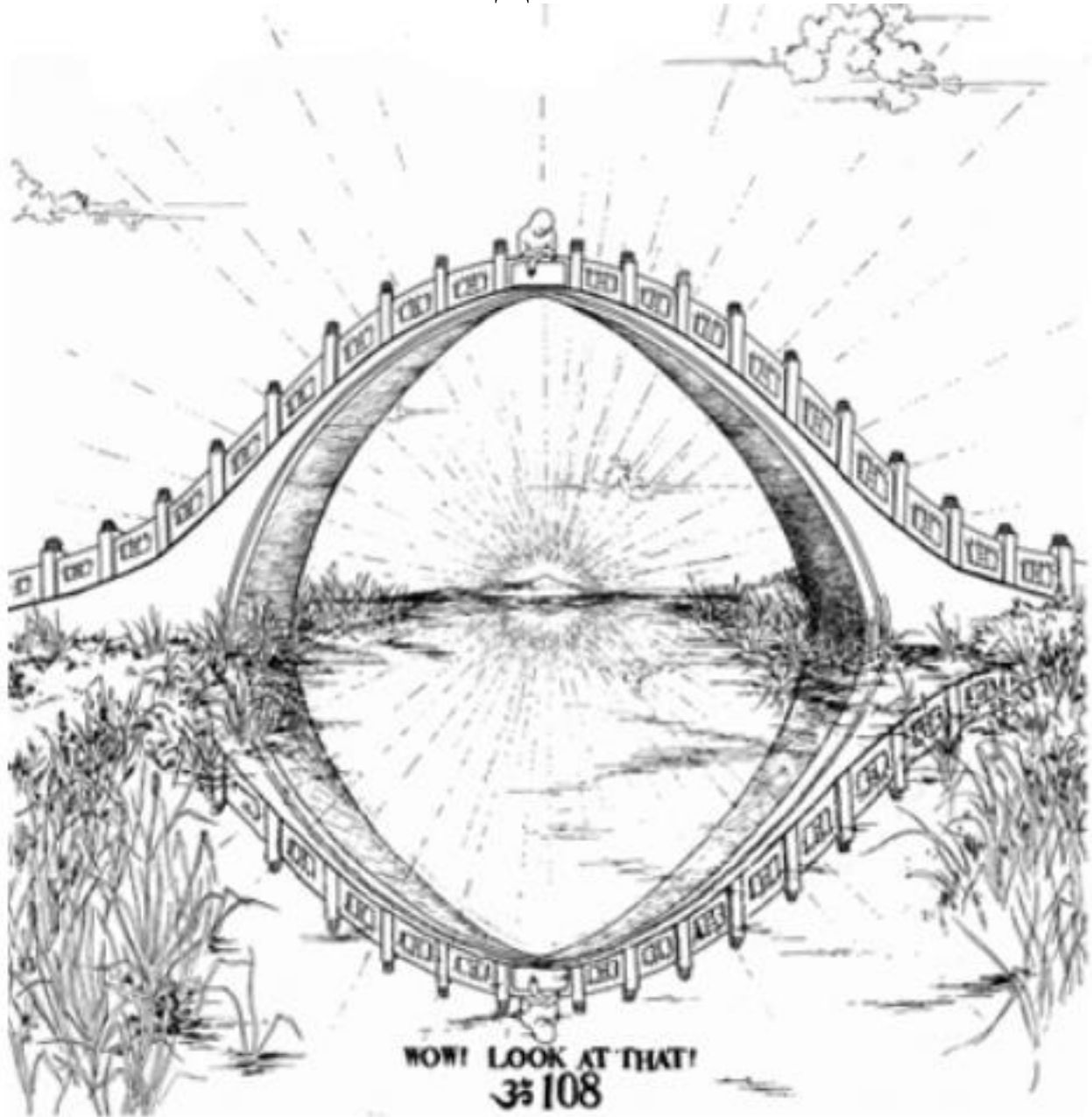
ЧИ Я ТОЙ, ХТО СТРАЖДАЄ?

НІ! ОЦЕ І ВСЕ. КОЛИ ТИ ЗНАЄШ ЦЕ,
ТО ТОДІ: ЗАДОВОЛЕННЯ І БІЛЬ,
ВТРАТА І НАДБАННЯ,
СЛАВА І ГАНЬБА
ВСЕ ОДНАКОВЕ.

ЦЕ ПРОСТО ВІДБУВАЄТЬСЯ."*



ТИ СТОЇШ
НА МОСТУ,
СПОСТЕРІГАЄШ,
ЯК
ТИ САМ
ПРОХОДИШ ПОВЗ.



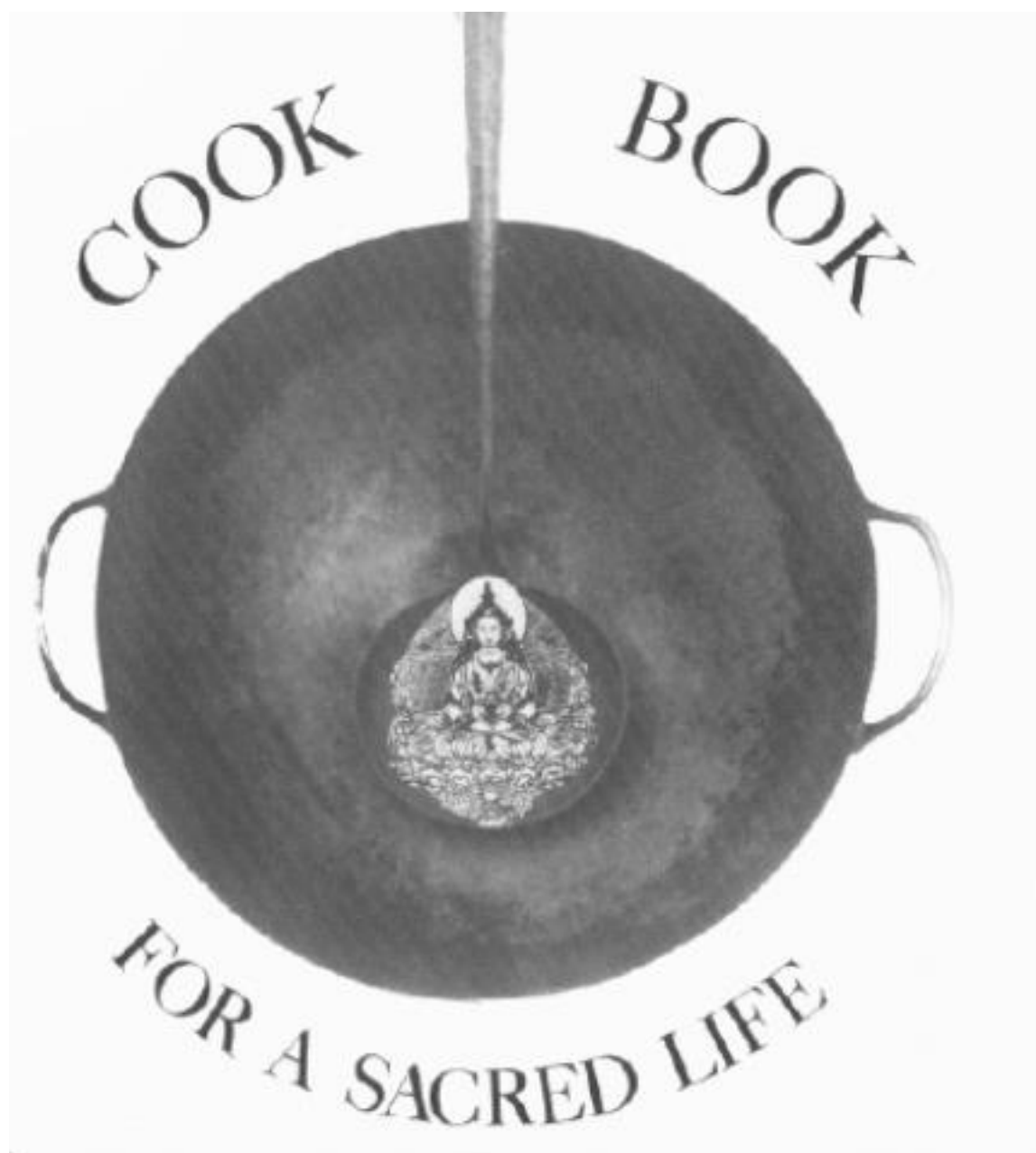
ВАУ! ПОДИВИСЬ НА ЦЕ!"



H
HRI
I

L A M A





ЦЕЙ
ПРИСВЯЧЕНО
ОДНОМУ
ОКУ
ЛЮБОВІ

ІНГРЕДІЄНТИ

Гуру

Відречення

Тапасья

Сон

Харчування

Навчання

Асани

Мантра

Трансмутація енергії. Пранаяма

Сексуальна енергія

Сіддхі

Сатсанг

Пошук правди

Відмова / Уникання

Гроші та правильне життя

Карма-йога

Бгакті-йога

Танці

Медитація

Рациональний розум

Час і простір

Психоделіки як упая

Хід садхани

Середовище

Садхана в сім'ї

Садхана, якщо ви живете на самоті

Смерть

Глосарій

Кулінарна книга для священного життя

Присвячується тим, хто бажає взятися за це...

ВСТУП

Ми пропонуємо цю книгу зі скромністю та співчутливим усвідомленням нашого становища — і вашого. Ми всі в дорозі до просвітлення, і на кожному етапі повинні ділитися тим, що відкрили, з тими, хто готовий слухати. Це ділення є частиною роботи. Слухання — це також частина роботи. Ми всі на шляху.

"Подорож у тисячу миль починається з одного кроку."
—Лао Цзи

АЛЕ З ЧОГО ПОЧАТИ? Відповідь проста: починайте саме там, де ви є.

"Якщо ти лише ступить ногою на цей Шлях,
ти побачиш його всюди..."
—Гермес Трисмегіст

Потім ви усвідомлюєте неминучий процес еволюції свідомості... що щоденно, повільно, хмара ілюзії стає тоншою і тоншою... доки, врешті-решт, не з'являється світло.

Цей посібник стосується не більше і не менше, ніж життя щоденного. Спочатку ви "виконуєте" садхану (роботу на духовному шляху) у певних межах часу і простору, таких як похід до церкви в неділю вранці, чи піднесення в суботні ночі, або медитація щоранку. Згодом стає зрозуміло, що
САДХАНА — ЦЕ ВСЕ, ЩО ВИ РОБИТЕ.

"ПОПЕРЕДЖЕННЯ: якщо у вашій вітальні немає місця для слона — не заводьте дружби з дресирувальником слонів..."
—Суфійський містик

Цей посібник містить широкий спектр технік. Потреби кожного різні, і кожен перебуває на різній стадії шляху. Але, як і з будь-якою кулінарною книгою, ви обираєте те, що підходить саме вам. Якщо ви слухаєте свій внутрішній голос, він підкаже вам, де ви зараз перебуваєте, і який метод найкраще спрацює для вас у вашій еволюції до світла.

"Нехай вічне сонце сяє на вас,
Вся любов огортає вас,
а чисте світло всередині вас
веде вас додому."
—The Incredible String Band

Цитати

"Усьому свій час і пора кожній справі під небом."

—Екклезіаст

"Хто має вуха, нехай слухає."

—Ісус

"Витягнути зелений горіх із шкаралупи майже неможливо, але дайте йому висохнути, і найменший удар це зробить."

—Рамакрішна

"Чи не є тоді помилкою прискорювати час пробудження? Сам він дав відповідь: він хоче знати.

Щодо решти шляху, навіть найбільший майстер не може пройти й одного кроку за свого учня; він сам повинен пройти кожну стадію розвитку свідомості. Тому він не знатиме нічого, для чого не є готовим."

—де Любіч

"Ви не можете навчити мисливця, що вбивати — це неправильно."

—Харі Дас Баба

"Я виявив, що головними труднощами для більшості людей було усвідомити, що вони дійсно чули 'нове': тобто те, чого вони ніколи не чули раніше. Вони постійно перекладали почуте своєю звичною мовою. Вони перестали сподіватися і вірити, що може бути щось нове."

—Успенський

"Але природна людина не сприймає того, що є від Духа Божого, бо це є глупота для нього. І він не може зрозуміти це, бо воно розуміється духовно."

—Павло з Тарсу

"Якщо він хоче працювати над собою, він повинен зруйнувати свій спокій. Мати обидва одночасно неможливо. Людина повинна зробити вибір. Але часто вибір супроводжується самообманом: словами людина обирає працю, але насправді вона не хоче втратити свій спокій.

Таке підкорення є найважчою річчю для людини, яка думає, що здатна ухвалювати будь-які рішення."

—Успенський

"Я б хотів приєднатися до самотників, замість того щоб бути настоятелем і писати книги. Але я, звичайно, не хочу того, чого бажаю."

—Абат Джон Чепмен

ГОТОВНІСТЬ

"Можна сказати, що існує одне загальне правило для всіх. Для того, щоб серйозно підійти до цієї системи, люди повинні бути розчаровані: насамперед у собі, тобто у своїх силах, а також у всіх старих шляхах... Людина, якщо вона є науковцем, повинна бути розчарована у своїй науці. Якщо вона релігійна людина — у своїй релігії. Якщо вона політик — у філософії. Якщо вона теософ — у теософії. Якщо вона окультист — в окультизмі. І так далі."

—Гурджиєв, у творі Успенського

"Час вже прокинутися від сну."

—Святий Бенедикт

"Вічний світ або вічне життя — це не долина страждань для тих, хто насолоджується ним, але лише для тих, хто знає про вищу реальність. Тварина насолоджується своїм тваринним життям; інтелект — інтелектуальною сферою; але той, хто увійшов у відродження, визнає своє земне існування тягарем і в'язницею. Із цим усвідомленням він бере на себе хрест Христа."

—Якоб Беме

"Істинно, істинно кажу вам: якщо хтось не народиться знову, він не побачить царства Божого... Якщо хтось не народиться від води і духа, він не увійде до царства Божого. Те, що народилося від плоті, є плоть, а що народилося від духа, є дух."

—Ісус

"Ми народжуємося в світі природи; наше друге народження відбувається у світі духа."

—Бхагавад Гіта

"Якщо не навернетесь і не станете як діти, не увійдете до царства небесного."

—Ісус

"Я привів вас так далеко і був вашим провідником. Тут я знімаю капелюх авторитету, який був терновим вінцем для тієї особистості, яку я пам'ятаю у собі. Глибоко всередині мене, де пам'ять про те, хто я, залишається незатьмареною, дитина пробуджується і змушує маску старого плакати. Маленька дитина шукає матір і батька, шукає разом із вами захисту та допомоги — захисту від своїх задовольнень і мрій, а також допомоги, щоб стати тим, ким вона є, не наслідуючи нікого."

—Рене Домаль

"Але я побачив себе, тобто побачив у собі те, чого раніше ніколи не бачив. У цьому не могло бути жодного сумніву, і, хоча пізніше я став таким самим, як і раніше, я не міг не знати, що це було, і не міг нічого забути."

—Успенський

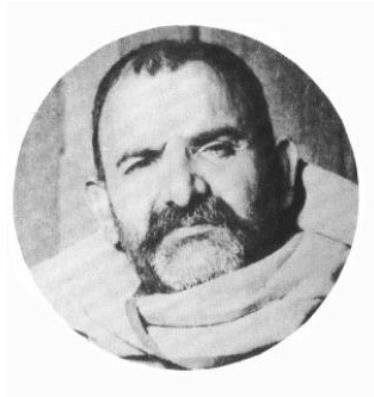
"Як тільки людина повністю готова залишитися наодинці з Богом, вона залишається наодинці з Богом, незалежно від того, де вона знаходиться... у селі, монастирі, лісі чи місті. Блискавка спалахує зі сходу на захід, освітлюючи весь горизонт і вражаючи, де забажає, і в ту ж мить нескінченна свобода Бога спалахує в глибинах душі цієї людини, і вона освітлюється. У той момент вона бачить, що, хоча здається, що вона знаходиться в середині своєї подорожі, вона вже досягла кінця. Бо життя Благодаті на землі є початком життя Слави. Хоча вона подорожує в часі, її очі на мить відкриваються в вічності."

—Мертон

"Просіть, і дано буде вам; шукайте, і знайдете; стукайте, і відчинять вам: бо кожен, хто просить, отримує; і той, хто шукає, знаходить; і тому, хто стукає, відчинять."

—Ісус

Гуру



Гуру

Питання: Я читав у багатьох священних книгах, що для досягнення стану просвітлення необхідно мати гуру, духовного наставника. Якщо це правда, як мені знайти гуру?

Відповідь: На певних етапах духовної подорожі відбувається пробудження духу, яке здійснюється через благодать гуру. Коли ви перебуваєте на одному з таких етапів, де потрібен цей каталізатор, він прийде сам. Ви не можете зробити нічого спеціального щодо гуру. Це не працює таким чином. Якщо ви шукатимете гуру, але не будете готові знайти його, ви не знайдете того, що шукаєте. З іншого боку, коли ви будете готові, гуру буде там, де ви, у відповідний момент.

Все, що ви можете зробити, — це очищувати своє тіло і розум. Кожен етап очищення зробить вас чутливішими до нових рівнів сприйняття. Нарешті, ви досягнете рівня, де є гуру. Немає жодної людини, яка була б готова до благодаті гуру, але не отримала її в той самий момент.

Питання: Чи у кожного є гуру?

Відповідь: Так. Проте ви можете не зустріти свого гуру на фізичному рівні в цьому житті. Це не є обов'язковим. Оскільки відносини між гуру і челою (учнем) не обмежуються фізичним планом, гуру може впливати на вас ізсередини. Ви можете зустріти його у снах чи видіннях або просто відчуті його присутність. Але лише після значного очищення ви зможете визнати ці зустрічі замість того, щоб відкидати їх, надаючи перевагу більш грубим проявам. Багато святих досягали просвітлення, ніколи фізично не зустрівши свого гуру.

Питання: Як я зможу очищувати себе без керівництва гуру?

Відповідь: Розслабтеся. Ви вже отримуєте керівництво. Насправді, наступне послання, яке вам потрібне у цьому "полюванні за скарбами", буде саме там, де ви, і тоді, коли вам це знадобиться. Це послання може прийти у формі вчителя, коханого, ворога, домашнього улюбленця, каменя, хімічної речовини, книги, почуття глибокого відчаю, фізичної хвороби або очей людини, яку ви зустріли на вулиці.

Питання: Яка різниця між учителем і гуру?

Відповідь: Учитель показує шлях. Гуру є Шляхом. Під час вашого пробудження у вас будуть тисячі вчителів. Протягом усього цього навчання гуру чекає, закликаючи ззовні.

Питання: Є багато людей, які стверджують, що вони гуру. Чи варто слідувати за кимось із них? Як вибрати з-поміж них?

Відповідь: Ви не можете вибрати, щоб слідувати за гуру. Це не працює таким чином. Якщо у вас є сумніви — не робіть цього. Коли правильний прояв гуру для вас з'явиться, ви знатимете це всім серцем. Це здасться задачею, яка не є задачею. Це неминуче і абсолютно захоплююче.

Тепер можливо, що істота, яку ви зрештою пізнаєте як свого гуру, підходить і каже:
"Я твій гуру."

І ви стримуєтесь. Це тому, що ви ще не готові. Ви не можете чесно зробити інакше. Не хвилюйтеся. Коли ви будете готові, він повернеться. Просто розслабтеся і довіртеся процесу.

Запитання: З якими вчителями мені варто навчатися?

Відповідь: Слухайте своє внутрішнє "я". Якщо ви перебуваєте на етапі, коли відчуваєте, що вам потрібна інструкція для заспокоєння розуму чи приведення тіла в порядок, тоді ви станете сприйнятливими до доступних вчителів, які можуть навчити вас конкретним практикам. Часто ви можете знайти вчителя, який знає потрібну вам інформацію, хоча він і не викликає у вас глибокої любові чи довіри. Вшануйте його як свого вчителя, навчіться, чого зможете, а потім рухайтесь далі. Довіряйте повідомленням, що надходять із вашого серця й інтуїції.

Ця подорож — внутрішня. Харизма нечистої істоти, такої як Гітлер, не вплинула б на іншу людину, якби ця людина була цілком чесною з собою і правдивою до свого внутрішнього голосу. Є місце в кожній людині, де вона в будь-який момент знає точно, "що до чого". Тож, якщо ви сумніваєтесь в наступному кроці, просто слухайте. А якщо досі сумніваєтесь, зачекайте. Коли настане час рухатися, ви це відчуєте.

Вправи

1. Вправа на очищення з Гуру Рімпоче

Уявіть істоту чистого світла та любові (яку ви можете назвати Падмасамбхава, Той, хто еволюціонував із лотоса, якщо хочете), яка сидить посеред озера на квітці лотоса перед вами. Він перебуває перед вами і трохи вище, тож ви дивитесь на нього під кутом приблизно тридцяти градусів. Він увійде у ваше серце, коли ви достатньо очистите себе.

1. Закрийте ліву ніздрю та зробіть три глибокі видихи через праву ніздрю. Уявіть, як повітря виходить темно-червоним кольором і вважайте його всіма своїми тілесними хворобами та прив'язаностями.

Вправа на очищення з Гуру Рімпоче (продовження)

2. Закрийте праву ніздрю. Зробіть три глибокі видихи через ліву ніздрю.

Уявіть, що повітря виходить синьо-сірим і вважайте це всіма вашими ментальними перешкодами та гнівом.

3. Зробіть три глибокі видихи через рот.

Уявіть це повітря фіолетовим і вважайте його проявом лінощів, які заважають вашому прогресу, інерцією. Видихніть це все.

4. Уявіть, що від аджни (точки між бровами) Падмасамбхави до вашої аджни йде пронизливий промінь білого світла,
який, спалюючи вас, очищує від тілесних гріхів та провин. (Звуком, пов'язаним із цим етапом, є **ОМ**).

5. Уявіть червоний промінь, що виходить із горлової чакри Падмасамбхави і спрямований до вашого горлового центру.

Цей промінь очищує вас від промовлених неправд та хибних висловів. (Звуком, пов'язаним із цим етапом, є **АХ**).

6. Уявіть синій промінь світла, що виходить із серця Падмасамбхави і спрямовується до вашого серця.

Цей промінь очищує вас від гріхів, скоєних у невіданні, та хибних думок (тобто думок, що підтримують ілюзію). (Звуком, пов'язаним із цим етапом, є **ХУМ**).

7. Дозвольте цьому синьому променю перетворитися на широку синю дорогу зі світла.

Тоді ви побачите, як Падмасамбхава спускається цією дорогою і входить прямо у ваше серце. Тут він буде перебувати у вашому **хрідаям** (духовному серці).

Його мантра:

"ОМ АХ ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СІДДХІ ХУМ."

Ця мантра означає три-в-одному (непроявлене, потенційне проявлення та проявлене) блискавичний Гуру, що володіє нестерпним співчуттям і нескінченною силою, який перебуває у вашому серці.

Промовляння його мантри допомагає зберігати Його у вашому серці . . . доки ви та Він нарешті не станете Єдиним.

Чотири обітниця Бодхісаттви (повторіть тричі)

1. Я приймаю рішення стати просвітленим заради всіх живих істот.
2. Я зруйную коріння всіх оманливих пристрастей.
3. Я проникну у найвіддаленіші ворота Дгарми.
4. Я досягну вищого шляху Будди.
5. **"Гуру, Бог і Я єдині."**
—Рамана Махарші
6. **"Утиш свої думки і спрямуй усю свою увагу на свого Майстра, якого ти не бачиш, але якого ти відчуваєш."**
—Блаватська
7. **"Вплив Гуру блокується розумовою активністю, покладанням на власні зусилля і будь-яким видом самосвідомості та самозусиль."**
—Сатья Сай Баба
8. **"Яка природа благодаті Гуру?"**
Це виходить за межі думки і слова.
9. **"Тоді як можна сказати, що відданий усвідомлює свою істинну природу завдяки благодаті Гуру?"**
Це схоже на пробудження слона, який бачить у сні лева.
10. Так само, як поява снового лева достатня, щоб розбудити слона, погляд благодаті Майстра достатній, щоб пробудити учня від сну невігластва до знання Реальності. Це точно і безсумнівно."
—Рамана Махарші
11. **"Учителю, ти маєш більше медитувати. Твій погляд ще не досконалий. Мене майже розчинила у просторі тривожність твого неспокійного розуму."**
—Бабаджі
12. **"Я благав його палко так: 'Я дуже хочу відчутися твоєю благодатю і мудрістю. Ласкаво прошу, виконай моє бажання.' У ті дні Шрі Рамана мало говорив. Проте він люб'язно сказав наступне: 'Чи це тіло переді мною бажає отримати мою благодать? Чи це усвідомлення всередині нього? Якщо це усвідомлення, то хіба воно зараз не вважає себе тілом і не робить цього прохання? Якщо так, нехай усвідомлення спочатку пізнає свою справжню природу. Тоді воно автоматично пізнає Бога і мою благодать. Істинність цього можна усвідомити прямо зараз і тут.'"**
—Рамана Махарші
13. **"Дощова вода, що падає на дах будинку, стікає на землю через жолоби, схожі на голову тигра. Може здатися, що вода виходить із пащі тигра, але насправді вона спускається з неба. Так само святі вчення, що виходять із вуст божественних людей, здається,**

виголошені самими цими людьми, тоді як насправді вони походять від Бога.”

—Рамакрішна

14. **“Благодать Гуру — це як океан. Якщо хтось прийде з чашкою, то отримає лише чашку. Не варто скаржитися на скупість океану. Чим більша ємність, тим більше він зможе забрати. Це повністю залежить від нього.”**

—Рамана Махарші

ВІДРЕЧЕННЯ

Ви можете думати про відречення як про якийсь зовнішній акт — наприклад, як про новорічну обіцянку або залишення сім’ї та друзів, щоб піти жити в печеру. Але відречення набагато тонше за це — і набагато важче — і значно більш тривале. На духовному шляху відречення означає **неприв’язаність**.

Стати вільним від прив’язаності означає розірвати зв’язок, який ототожнює вас із вашими бажаннями. Бажання залишаються; вони є частиною танцю природи. Але людина, яка відреклася, більше не думає, що вона є своїми бажаннями.

“У чому необхідність повністю відмовлятися від світу? Достатньо відмовитися від прив’язаності до нього.”

—Рамакрішна

Садхак (той, хто практикує садхану) ясно бачить, що його пристрасті створюють завісу ілюзії. У цей момент бажання починають самі по собі відпадати. Цей процес називається початком вайраг’ї (падінням світських бажань). Зі зникненням одного бажання виникають більш тонкі форми бажань. Від них теж потрібно відмовитися. Зрештою, єдине бажання, яке залишається, — це бажання блаженства. І тоді від цього також потрібно позбутися...

Доки будь-яке бажання тягне вас або штовхає, ви, як полум’я, що мерехтить на вітрі. Але коли ви знаходите свій центр і розриваєте ототожнення з бажаннями, ви стаєте спокійними, як свічка в ніші, куди не досягає вітер.

Пам’ятайте: ви не можете просто позбутися бажання або відмовитися від нього. Однак із зростанням мудрості та зануренням у свою садхану бажання просто відпадуть самі собою.

“Ви не можете здерти шкіру зі змії. Вона скине її, коли буде готова.”

—Харі Дасс Баба

І коли ви звільнитесь від своїх прив’язаностей і станете тихими, ви зможете все ясніше і ясніше бачити, як все насправді є... **Шлях**. І чим ясніше ви будете чути, тим більше ваші дії будуть у гармонії зі Шляхом... з Його Волею. Тоді ви по-справжньому зрозумієте: **Не моя, але Твоя воля, Господи**.

"Бажання — це пастка.

Відсутність бажання — це МОКША (звільнення).

Бажання — це світ.

Бажання — це творець.

Бажання — це руйнівник."

—Харі Дасс Баба

"Не збирайте собі скарбів на землі, де міль і іржа знищують, і де злодії підкопуються і крадуть; але збирайте собі скарби на небі, де ні міль, ні іржа не знищують, і де злодії не підкопуються і не крадуть. Бо де ваш скарб, там буде і ваше серце."

—Ісус

"Якщо кишеньковий злодій зустрічає Святу Людину, він бачить тільки її кишені."

—Харі Дасс Баба

"Скрізь, куди я дивлюся, я бачу тільки свої власні бажання."

—Харі Дасс Баба

"Де буде тіло, там зберуться орли."

—Ісус

"На капелюсі бідності написано три відречення:

Залиши цей світ, залиш наступний світ, залиш залишання."

—Суфійський поет

"Коли ти нічого не маєш, тобі нема чого втрачати.

Ти тепер невидимий, у тебе немає секретів, щоб приховувати."

—Боб Ділан

"Муха, яка торкається меду, не може користуватися своїми крилами; так і душа, яка чіпляється за духовну солодкість, руйнує свою свободу і перешкоджає спогляданню."

—Ауробіндо

"Він свідомо рухається за космічним потоком.

У русі він не втрачає нічого, окрім своїх обмежень.

Він може взяти з собою, в суті, весь досвід і розуміння, які він здобув."

—Коллінз

"Суть цивілізації полягає не у множенні бажань, а в їх свідомому і добровільному відреченні."

—Ганді

"Відпусти це, кинь, дозволь йому піти, співай про це, викинь його.

Йди до кінця, це свято. Але на жаль, деякі затримуються на шляху, щоб подивитися і понюхати гарну золоту соняшницю, або взяти за руку Вічність, або практикувати Блаженство Екстазу, або циркулювати світло, або досягати стану "ні сприйняття, ні несприйняття". Але, затримуючись будь-де, ти можеш застрягти на Кальпах...

Ти не можеш йти вперед або назад, або стояти на місці. Рухайся! Рухайся! Му..."

—Бхагаван Дасс

"Тому я кажу вам: Не турбуйтеся про своє життя, що ви будете їсти або пити, ні про своє тіло, що ви будете одягати. Хіба життя не більше за їжу, а тіло — за одяг?"

—Ісус

"Той, хто любить батька чи матір більше, ніж мене, недостойний мене."

—Ісус

"Відпустивши все, все виконується.

Світ виграють ті, хто відпускає.

Але якщо ти намагаєшся і намагаєшся,

Тоді світ стає недосяжним."

—Дао Де Цзін

ТАПАСЬЯ (Аскеза)

Найпростішим і найпрямішим типом відречення може здатися просто відмова від задоволення власних бажань. Наприклад, якщо людина надмірно захоплена їжею чи іншими оральними задоволеннями — варто поститися. Якщо хтось одержимий сексуальними потребами — можна відмовитися від сексу. І так далі. Ця техніка відома як **тапасья**, або «випробування вогнем».

"Якщо людина піддається всім своїм бажанням або догоджає їм, у ній не буде внутрішньої боротьби, не буде 'тертя', не буде вогню. Але якщо вона бореться з бажаннями, які заважають їй досягти певної мети, вона створює вогонь, який поступово перетворює її внутрішній світ у єдине ціле."

—Оуспенський

Боротьба, що виникає через самонакладені аскези як частина садхани (духовної практики), є потужною формою внутрішнього протистояння. Вона безумовно покаже, де людина ще не досягла внутрішньої свободи. Наприклад, якщо ви зазвичай прокидаєтеся о 8 ранку, спробуйте вставати о 4 ранку щодня. (Будда та інші великі вчителі зазначали, що найкращий час для роботи над собою — між 4 та 7 годинами ранку.) Або, якщо ви звикли спати на дуже зручному ліжку, почніть спати на тонкому матраці на підлозі.

Однак, існують два важливі застереження щодо аскез:

1. **Аскеза може посилювати его.**

Гордість через власні страждання або мазохізм є прикладами цього.

"Ще одна річ, яку люди повинні принести в жертву — це їхнє страждання. Ніхто, хто не відмовився від своїх страждань, не може працювати. Ніщо не може бути досягнуто без страждань, але водночас потрібно почати з відмови від страждань."
—Оуспенський

2. **Надмірні аскези можуть завдати шкоди.**

Перебільшені аскези (які перевищують духовний рівень розвитку людини) є лише демонстрацією волі его. Вони можуть пошкодити тіло чи розум настільки, що подальша садхана в цьому житті стане складною або навіть неможливою.

"І навіть у виправленнях нехай діє з розважливістю, і не заходить занадто далеко, щоб, коли він занадто завзято шукає позбутися іржі, посудина не була зламана."
—Правила для Аббата, розділ 64

Приклади:

1. **Медитація на сонці:**

Існує метод медитації, в якому садхак сидить у позі лотоса в пустелі та дивиться прямо на сонце без моргання від сходу до заходу. Очевидно, що для більшості людей це призведе до сліпоти через опік сітківки. Ця вправа безпечна лише для тих, хто досяг такого рівня концентрації, що може тримати очі відкритими, не "дивлячись" на сонце.

2. **Пранаяма (контроль дихання):**

Ця техніка включає контроль прани (життєвої енергії) через регулювання дихання. У своїх найскладніших формах вона вимагає зупинки дихання на тривалий час. Цього досягають лише після значної фізичної та розумової чистки, оскільки дихання зупиняється без відчуття дискомфорту.

Однак, один занадто завзятий шукач вирішив використати хімічні засоби, щоб посилити свою "волю" та ігнорувати сигнали попередження свого тіла. Він змусив себе заглибитися в пранаяму, що закінчилося його смертю. Таке залишення тіла — це форма самогубства, пов'язана з его, що створює додаткову карму, яку необхідно буде відпрацьовувати в наступному втіленні.

Такі попередження змушують людину прагнути знайти доброго, мудрого вчителя, який би став батьківською фігурою та навів дисципліну.

Але чекати такого вчителя — зазвичай спосіб уникнути дії, адже на цьому етапі ми вже знаємо майже все, що такий вчитель міг би нам сказати. Існує безліч способів самостійно почати працювати над собою. *(Пізніше, коли ми досягнемо прогресу на шляху очищення і дійсно потребуватимемо вчителя, він з'явиться.)*

Під час практики будь-якої тапасї людину зазвичай переповнює кількість проявів его, які втручаються в процес. Гордість, жалість до себе, бажання здатися, бо все здається безглуздом, заплутаним або надто повільним... Всі ці демони его та багато інших спробують перешкодити будь-якому духовному зусиллю. Тисячу разів вони перемагатимуть, і ви кинете свою програму в розпачі. Але тисячу перший раз ви знову повернетесь до своїх зусиль, бо побачите, як усе є насправді. Це просто природа речей.

Скільки разів ви спотикаєтесь і падаєте, тобто піддаєтесь бажанню, просто вставайте і продовжуйте. Є схильність, коли ми падаємо, сидіти й почуватися винними, потопати в самозвинуваченнях.

"Якою б грішною не була людина, якщо вона припинить невтішно голосити: 'О, я грішник, як мені досягти звільнення?' — і, відкинувши навіть думку, що вона грішник, ревно продовжить свій шлях... вона неодмінно виправиться."

—Рамана Махарші

Такі самозвинувачення — це просто ще один танець его. Відпустіть це й продовжуйте. Врешті-решт, якщо б ви вже були готові, вам не потрібно було б починати спочатку. Прийміть, де ви є тут і зараз, і рухайтесь вперед на повній швидкості.

Для тих, хто може прийняти аскези без відчуття, що вони надто суворі, а, можливо, навіть радісно приймати їх, ось декілька запропонованих вправ:

1. **Ранній підйом:** Вставайте щодня о 4-й ранку.
2. **Спрощення:** Замініть м'яке ліжко на матрац на підлозі.
3. **Фастинг:** Постіться один день на тиждень, утримуючись від їжі та води.
4. **Обмеження мови:** Проведіть день у мовчанні, уникаючи не лише розмов, але й непотрібних думок.
5. **Мінімалізм:** Протягом тижня використовуйте лише найнеобхідніше з речей.

Ці вправи можуть допомогти створити "вогонь" внутрішнього перетворення, але пам'ятайте про баланс і обережність. Уникайте гордості чи надмірних зусиль, які можуть завдати шкоди вашому тілу або розуму.

Вправи

1. Привчайте себе до мовчання на кілька годин щодня.

Це найкраще робити вдома або серед людей, які розуміють, чого ви намагаєтесь досягти.

(В Індії, якщо ви мовчите, всі відразу кажуть:

"О, Маун,"

і поважають вас. У Західному світі мовчання часто сприймають або як ознаку ворожості до інших, або як фізичну хворобу, яка викликає у людей жалість. Обидві ці реакції можуть ускладнити вашу роботу.)

Спочатку ви можете провести цей час наодинці. Згодом ви зможете комфортно перебувати серед інших людей, не відчуваючи потреби говорити.

Як тільки ви відчуєте готовність, спробуйте практикувати **один день мовчання на тиждень**.

У багатьох духовних спільнотах цей день мовчання є частиною програми для всієї групи. Часто трапляється, що такі спільноти приймають їжу в тиші.

2. Довші періоди мовчання з використанням дошки для написання.

Якщо ви бажаєте спробувати довші періоди мовчання, можна використовувати дошку для написання. Маленька дошка розміром приблизно 10 на 12 см може бути підвішена на мотузці або шнурку навколо шиї. До цього шнурка також можна прикріпити шматок крейди. Це дозволить вам передавати необхідні практичні повідомлення.

Цей метод, хоч і трохи незручний, є чудовою технікою для того, щоб показати людині її власну багатослівність. Потреба записувати кожне повідомлення дуже швидко навчить вас передавати сутність комунікації без усіх зайвих слів та уточнень.

Саме за допомогою цього методу, Хари Дас Баба протягом п'ятнадцяти років виконував багато світських завдань, не промовивши жодного слова.

Ефекти цієї дуже скромної тапасьї

Результати цієї практики швидко виявляться у вигляді більшого спокою розуму, збільшення енергії та здатності чути більше того, що відбувається навколо вас.

Мудрі цитати

> "Зберігайте свої сили. Щоденні оновлення почуттєвих бажань виснажують ваш внутрішній спокій; вони подібні до отворів у резервуарі, через які життєво важлива вода марнується у пустельному ґрунті матеріалізму.

Сильний імпульс неправильного бажання — це найбільший ворог людського щастя. Ходіть світом, як лев самоконтролю; не дозволяйте жабам слабкості почуттів штовхати вас навколо."**

— Шрі Юктешвар

> "Я зрозумів, що люди бояться тиші більше за будь-що інше, що наша схильність говорити виникає як самозахист і завжди базується на небажанні щось побачити, небажанні зізнатися собі в чомусь.

Як тільки людина стає тихою, тобто трохи прокидається, вона починає чути інші інтонації і розрізняти чужі неправди."**

— Успенський

> "Чим більше ви говорите про це, чим більше думаєте про це, тим далі від цього ви відходите;
ЗУПИНІТЬ ГОВОРИТИ, ЗУПИНІТЬ ДУМАТИ, І НЕ БУДЕ НІЧОГО, ЧОГО ВИ НЕ ЗРОЗУМІЄТЕ."

— Сен-цань

> "Заглушіть усі звуки в Моєму мовчанні, щоб почути Моє Слово слів."

— Мегер Баба

> "Весь світ страждає через слова, і немає нікого, хто б обходився без слів.

Але лише той, хто вільний від слів, дійсно розуміє слова."

— Сараха, Скарбниця пісень, вірш 88

>Щоб відновити зв'язок між свідомістю та несвідомим, щоб зробити свідомість символічною, необхідно відновити зв'язок між словами та тишею; дозволити тиші увійти. Якщо свідомість — це лише слова без тиші, несвідоме залишається несвідомим."

— Н.О. Браун

> "Я сказав: «Буду уважним до своїх шляхів, щоб не згрішити язиком своїм, поставив охорону на свої уста; став німий і мовчазний, стримувався навіть від добрих речей.»"

— Святий Бенедикт

>Тиша — це господар мертвих."

— Дао Де Цзін

>"Ті, хто знає, не говорять. А ті, хто говорить, не знають."

— Дао Де Цзін

> "Той, хто говорить правду, майже нічого не каже."

— Антоніо Поркія

> "Не марнуйте свої скарби. Ентузіазм є гарним стимулом до дії, але внутрішнє світло зростає в тиші й концентрації."

> "Єфрем Сирін каже: «Добрі слова — срібло, а тиша — чисте золото.»"

— Шлях паломника

> "Я не їв, тому вони сказали, що я постував; я не говорив, тому вони сказали, що я мовчазний."

— Рамана Махарші

> "О Господи, відкрий мої уста, і мій рот проголосить Твою славу."

— Біблія

СПАННЯ

Вправи

На шляху духовного розвитку вам буде потрібно все менше і менше сну. Почніть із того, де ви зараз перебуваєте. Спійте стільки, скільки вважаєте за потрібне. Проте для полегшення вашої трансформації рекомендується:

1. Рано лягати та рано вставати.

Більшість людей на Заході наповнюють свої вечори активністю та стимуляцією. Коли ви занурюєтесь у йогічний спосіб життя, такі заняття, як "проведення часу", перегляд фільмів, телебачення, або вечірні побачення перестають мати над вами такий сильний вплив. Тоді зміна розкладу стає легкою.

Якщо у вас є можливість жити без електрики протягом певного часу, це допоможе вам помічати заходи й сходи сонця і налаштувати свій розклад у відповідності з природними циклами. Якщо ви вважаєте себе "жайворонком" або "совою" — не переймайтеся... Просто поступово приводьте свій розклад у гармонію.

2. Спійте на твердій поверхні.

Це може бути мат на підлозі або товстий матрац. Спочатку це може здатися незручним, якщо ви не звикли до такого, але дуже швидко ви адаптуєтесь і помітите зміни в якості та природі вашого сну.

3. Спійте на спині або на боці.

Часто рекомендують спати на лівому боці через вплив на ноздри, через які ви дихаєте протягом ночі. Зазвичай ви дихаєте переважно однією ноздрею. У йозі існує розвинена наука про вплив дихання через одну чи іншу ноздю.

4. Спійте без подушки або з маленькою подушкою під шиєю.

Це допомагає тримати ваш хребет якомога прямішим.

5. Медитуйте перед сном.

Приділіть кілька хвилин медитації перед тим, як лягти спати. Це допоможе вам очистити свій розум і підготуватися до спокійного сну.

Шаблони сну

Коли ви лягаєте, поступово розслабляйте своє тіло від стоп до верхівки голови. Усвідомлюйте розслаблення кожної частини свого тіла.

Позбавтеся звички "думати про речі", коли ви засинаєте. Очистіть свій розум. Якщо ви працюєте з мантрою, повторюйте її, дозволяючи всьому іншому відпасти.

У процесі духовної практики ви зможете залишатися більш усвідомленими під час переходу від звичайного стану неспання до станів сну. Ви будете спостерігати ці переходи з точки спокійного сприйняття, яке створює ваша мантра.

Фази сну

Під час першої фази вашого сну ви перебуваєте в стані глибокого сну. Це безсонний стан, у якому ви знову зливаєтесь з єдністю Одного. Через це возз'єднання ви налаштувуетесь на велику кількість прани та відновлюєтесь.

Цей стан часто порівнюють із Нірвікальпа Самадхі чи Першим Бардо. Лише на пізніх стадіях духовного шляху ви зможете залишатися свідомими протягом періоду глибокого сну. На цьому етапі ви більше не спите, а лише проводите ніч у глибших станах самадхі.

Коли ваше буття достатньо відновлюється через глибокий сон, ви починаєте повертатися через різні плани свідомості, зрештою досягаючи фізичного плану, на якому зазвичай говорите, що «прокинулися». Різні плани, через які ви проходите перед поверненням до фізичного, зазвичай називаються «станом сновидіння». Насправді те, що ми називаємо «снами», — це лише досвіди, які ми переживаємо на інших планах, окрім фізичного. Такі переживання відбуваються постійно, але зазвичай наша увага прив'язана до фізичного плану, тому ми не усвідомлюємо інформації, яка надходить із цих інших планів.

Багато хто мав досвід пробудження будильником у розпал сну. Іноді нам вдається «доснити» сон, не повертаючись у сон. Тобто ми пам'ятаємо, що будильник уже пролунав, але залишаємося в стані напівсну, щоб закінчити сон. Багато людей навчаються цьому в процесі психоаналізу. Вже майже одразу після початку своєї садхани можна навчитися усвідомлювати сни у подібний спосіб.

Якщо ви знаєте, як зосередитися через мантру, спостереження тощо, легко помітити, як ваші сни тривають. З невеликим тренуванням ви виявите, що, сплячи на твердій поверхні, ви спите легше, що дозволяє вам майже одразу після глибокого сну усвідомлювати свої сни. Корисно тримати мантру в думках, поки тривають сни. Хоча ви можете бути актором у своєму сні, якщо ідентифікуєте себе з мантрою чи спостерігачем, ви зможете дивитися на свої сни так само, як дивитесь фільм, — спостерігаючи за собою як за одним із акторів.

Це техніка для вивчення того, хто ви є на інших планах, окрім того, до якого ви звикли. Основна перевага ознайомлення з іншими планами свідомості, окрім фізичного, полягає в тому, що це допомагає зрозуміти, що ваш «стан неспанья» — це лише ще один план свідомості... не більше й не менше. Коли ви це усвідомлюєте й живете з цією думкою кожен мить, такі вправи зі снами стають зайвими, оскільки вони лише перевантажують вашу свідомість ще більшою кількістю ілюзій. На цьому етапі корисно, щойно ви виходите з глибокого сну й знову стаєте усвідомленими, одразу встати та перейти до медитації... намагаючись зберігати голову максимально вільною від будь-яких думок.

ЇЖА

Наше тіло — це наш храм, у якому ми живемо та виконуємо роботу над собою, щоб досягти просвітлення. Так само, як певні зовнішні середовища більш сприяють підвищенню усвідомленості, ніж інші (принаймні на початкових етапах пробудження), так і внутрішнє середовище — саме тіло — може бути «чистим і світлим місцем».

Фраза «Ми є тим, що їмо» може бути спрощенням, але в ній є зерно істини. Те, що ми їмо, впливає на природу клітин і органів тіла, а також на те, як вони функціонують. На іншому рівні можна сказати, що вібрації всього, що ви вносите в організм, змінюють вібрації самого організму.

На початку садхани ви не можете радикально змінити свій харчовий режим без шкоди для фізичного тіла. Але ви можете звернути увагу на те, що і як ви їсте. Основна програма харчування для садхака включає:

1. **Не їжте занадто багато.** Традиційний спосіб висловлення цього полягає в тому, що після завершення прийому їжі шлунок йогіна повинен бути наполовину наповнений їжею, на чверть — водою і на чверть — повітрям.
2. **Їжте легку, здорову, необроблену їжу, яка легко засвоюється.**

Було б добре знайти єдиний раціон, який був би оптимальним для садхани. Але очевидно, що з багатьох суперечок щодо того, які продукти «хороші», а які «погані», випливає, що не існує універсально прийнятої дієти.

Така різноманітність суперечливих даних може збивати з пантелику початківців. Однак ця плутанина може стати конструктивною, якщо вона спонукатиме до більш уважного ставлення до харчування та пошуку суті питання, що стоїть за всіма дієтами. Багато суперечок виникає через невизнання того факту, що садхаку потрібні різні види їжі на різних етапах його шляху.

На початку, коли людина лише відмовляється від звичної м'ясної дієти, вона може бажати замінити її на цілющо-зернові продукти, такі як коричневий рис і цільна пшениця, а також овочі, трохи риби, фрукти, мед замість цукру, горіхи та молочні продукти. Пізніше, коли тіло стає ще більш очищеним, вона може виявити, що певні продукти викликають слиз або створюють вібрації, які ускладнюють медитацію.

Зрештою, ведучи споглядальне життя, людина може дійти до того, що фрукти і горіхи є достатніми.

ЇЖА (Продовження)

Навіть така скромна дієта, як описано раніше, є лише кроком на шляху. Зрештою, людина здатна жити лише на світлі.

Ми, як окремі сутності, можемо бути охарактеризовані як перетворювачі енергії. Ми приймаємо енергію (прану) у певних формах, трансформуємо її та випромінюємо в інших формах. Істоти, чия свідомість повністю прив'язана до фізичного рівня, вважають їжу, воду та повітря основними джерелами енергії. Однак, просуваючись шляхом, людина розуміє, що є й інші джерела енергії. Зрештою, вона досягає етапу, коли може трансформувати все у Всесвіті в корисну енергію.

Як сказав Ейнштейн, маса — це лише величезна кількість зв'язаної енергії. Якщо розщепити масу, вивільняється енергія. Це розуміння привело до відкриття атомної енергії.

Основні рекомендації щодо харчування:

3. Уникайте сильних, гострих або надмірно пряних продуктів.

Також варто обмежити вживання стимуляторів, таких як кава, чай або алкоголь. Деякі спеції корисні для травлення, але їх слід вживати в помірних кількостях.

Для того, щоб відмовитися від «пристрасті до смаків», потрібно змінити модель мислення щодо їжі. Більшість людей у Західному світі сприймають їжу як джерело сенсорного задоволення. Однак садхак намагається здолати ці бажання на користь духовної мети. Спочатку можна спростити раціон, використовуючи одне й те саме меню щодня, але намагатися зробити їжу смачною за допомогою легких і корисних спецій. Згодом з'являється нова чутливість до смаків і легкість у тілі та свідомості.

4. Звертайте увагу на вібрації, пов'язані з джерелом, приготуванням і вживанням їжі.

(а) **Джерело їжі:** Їжа, яка вимагає насильства у своєму походженні (наприклад, м'ясо), не повинна вживатися. Наприклад, тварини, яких вбивають, зазнають страху, що вивільняє адреналін та інші гормони стресу, які не сприяють медитації. На противагу цьому, плоди, які природно падають з дерев, є подарунком природи.

(б) **Приготування:** Їжа, приготована з мантрами або любов'ю, має вищі вібрації. Під час приготування їжі можна використовувати санскритську мантру:

OM ANNAM BRAHMA RASO BISHMUR BHOKTA DEBO JANARDANAHI AW AEM GY ANTW A TO YO BHUNKT ANN DOSHORN LIPY A TE.

Це означає: «Їжа є Брахмою. Її сік є Вішну. Увесь світ є її споживачем. Усвідомлення цього усуває всі злі енергії, пов'язані з цією їжею.»

(с) **Стан розуму під час їжі:** Їсти слід у стані спокою. Як кажуть суфії: «Якщо людина їсть із гнівом, їжа перетворюється на отруту.»

5. Освячайте їжу.

Освячена їжа називається прасадом. Це означає, що їжа повинна бути запропонована вищому, а її споживання має розглядатися як частина духовної роботи.

У західній традиції ми іноді вимовляємо молитву перед їжею. Продовжуйте цю практику, але тепер усвідомлюйте кожне слово молитви.

Санскритська молитва освячення їжі (з «Гіти»):

*Brahmarpanam Brahma Havir
Brahmagnau Brahmanaahutam
Brahmaiva Tena Gantavyam
Brahma Karma Samadhina.*

Це означає: «Ця їжа є жертвою Брахмі, пожертва — Брахма, і Брахма — це результат цього процесу. Їжа і її прийняття є єдиним духовним актом.»

Цей ритуал є Брахмою. Їжа є Брахмою. Той, хто пропонує їжу, є Брахмою. Вогонь (голод) також є Брахмою. Усе — це Брахма. Той, хто це усвідомлює, може дійти до Брахми. Я пропоную цю їжу Гуру, який є творцем, зберігачем і агентом змін. Гуру, який також є всією енергією, і який є Сонцем за межами всього. Я торкаюся лотосних стоп Гуру. **ОМ, Мир, Мир, Мир.**

(Безпосередньо перед OM SHANTI SHANTI SHANTI ви можете мовчки додати імена інших істот, яких ви бажаєте вшанувати, пропонуючи їжу.)

Їжа, запропонована з чистим серцем, приймається у своїй суті.

У короткому оповіданні Дж.Д. Селінджера під назвою "Тедді" молодий хлопчик, який є високорозвиненою істотою, описує, як він уперше усвідомив у цьому житті, як усе є насправді:

"Мені було близько шести років, і я дивився, як моя маленька сестра сидить у своєму високому стільчику і п'є молоко. Раптом я побачив, що це було як наливання Бога в Бога, якщо ви розумієте, про що я говорю."

Можливо, ви знайдете значущим мантру, яка допоможе задуматися про цей образ: **наливання Бога в Бога**, якщо розумієте, що це означає.

Цитати про їжу

- **“І сказав Бог:**
‘Ось, Я дав вам кожен рослин, що приносить насіння, на всій землі, і кожне дерево, що має насіння у своїх плодах; вам це буде їжею. І кожному звіру земному, і кожному птаху небесному, і всьому, що повзає по землі, у чому є життя, Я дав кожен зелену рослину на їжу.’”
— **Книга Буття**
- **“Коли ви за столом, ні з ким не розмовляйте, тримайте очі опущеними вниз і думайте про небесний стіл, про їжу, що подається там, яка є самим Богом, і про гостей за цим столом, які є ангелами.”**
— **Свята Тереза Авільська**
- **“Скарга шлунка:**
Одного дня в Ашрамі було бенкетування. Багато хто постраждав від великої кількості ситної їжі. Хтось процитував таку скаргу шлунка, написану тамільським поетом Авваром:
‘Ти не проживеш без їжі навіть одного дня, але й не можеш з’їсти стільки, щоб вистачило на два дні. Ти навіть не уявляєш, скільки неприємностей я терплю через тебе, о, жалюгідний шлунку! З тобою неможливо ужитися!’

Бхагаван негайно відповів пародією, висловлюючи скаргу шлунка на его:

‘Ти не даєш мені, своєму шлунку, навіть години відпочинку. День за днем, кожен годину ти їси. Ти не маєш уявлення, як я страждаю, о его, що створює проблеми! З тобою неможливо ужитися!’”

— **Осборн**

- **“Гігантський брат Равани, Кумбхакарн, отримав у дар від Брахми таку благодать: щоразу, коли він задовольняв свій ненаситний апетит, його сон насиченості був би найдовшим і найглибшим, і він прокидався б лише для того, щоб знову їсти.”**
— **Рамаяна**

СТУДІЯ

Студія, як і мантра, є технікою, що наближає вас до вищих (більш свідомих) ідей вищих істот. Як частина культури, яка з захопленням збирає знання, ви спочатку можете почати свій шлях, бажаючи читати те, що написано про вищу свідомість. Ви можете почати з книг з історії містицизму, життєписів пророків великих релігій, програм навчальних закладів, маловідомих шкіл мислення, творів і висловлювань великих містиків, значення містицизму для сучасної людини та книг про методи. Це читання створює контекст для ваших особистих досвідів. Воно демонструє, що протягом історії людства завжди були містики, що те, що можна сказати про містичний досвід з точки зору зовнішнього спостерігача, є відносно незначним, і що хоча слова можуть відрізнятися у різних містиків, спільність досвіду вражає.

Ці твори можна поділити на чотири категорії (з точки зору розвитку автора):

1. **Досягнуті або просвітлені істоти.** Як правило, вони написали дуже мало; часто їхні слова (наприклад, Євангелія) були записані учнями.
2. **Духовні шукачі,** які знаходяться на шляху і діляться своїми прозорливими ідеями, методами тощо.
3. **Пандити, інтелектуали, вчені,** які розробляють дуже складні інтелектуальні моделі і пояснення містичного досвіду. (Покрив для багатьох із цих авторів все ще важкий, хоча часто вони мали власний містичний досвід, на основі якого вони пишуть).
4. **Професійні письменники,** які пишуть об'єктивні, поверхневі і дуже зовнішні описи містицизму. Вони шукають «факти».

Після того як ви завершите перше поверхнєве читання, стає очевидним, що для того, щоб змінити свій погляд на всесвіт, було б корисно «проводити час з»

(а) тими, хто знає, та

(б) тими, хто серйозно працює над собою.

Тому ваше читання швидко обмежується першими двома категоріями авторів, зазначеними вище.

ДРУГИЙ ЕТАП СТУДІЇ

Другий етап вивчення часто називають рефлексією. Це описано в наступному уривку з книги *Автобіографія йог* Айюгананди. - «Місце було лісовим відшельницьким монастирем в Східному Бенгалі . . . Дабру Баллав зібрав своїх учнів навколо себе в лісовій тиші. Святий *Bhagavad Gita* була відкрита перед ними. Вони стійко дивилися на один вірш протягом півгодини, потім закривали очі. Ще півгодини пройшло, після чого вчитель дав короткий коментар. Нерухомо вони медитували ще годину. Нарешті, Гуру заговорив.

'Чи розумієте ви тепер цей вірш?'

'Так, Сер.' — один із учнів наважився відповісти.

'Ні, не повністю. Шукай духовну силу, яка дала цим словам можливість відновлювати Індію століттями.'

Ще одна година пройшла в мовчанні.»

Щоденна вправа

Працюючи з однією з книг, що містить слова просвітленої істоти (наприклад, *Bhagavad Gita*, *Tao Te Ching*, слова Ісуса в Євангеліях, вислови Рамани Махарші або Рамакрішні, *I Ching* тощо), візьміть один вірш — можливо, фразу — точно не більше, ніж сторінку. Читайте та перечитуйте її. Потім дозвольте своїм думкам обертатися навколо цього. Перефразуйте. Подивіться, як це застосовується до інших і до вас самих. Зверніть увагу, чи відрізняється це від того, як ви зазвичай думаєте про речі... інші припущення тощо. Які наслідки це має для вашого шляху? Прочитайте ще раз. Які закони природи воно відображає? Потім, сидячи тихо, дозвольте своєму розуму асоціюватися з цим віршем. І потім просто залишайтеся в тиші. Безумовно, півгодини на день — це не надто багато для цієї вправи.

АСАНИ

«Нехай людина, хоча й живе в тілі, так ставиться до свого тіла, що, за допомогою правильних зусиль, уважності та концентрації, вона подолає страждання, які виникають від відчуттів тіла.»

— Дхаммапада

Слово «асана» іноді перекладається як «легка, комфортна» і іноді як «місце». Воно стосується зручного сидіння, в якому можна залишатися протягом тривалого часу.

«Залишатися нерухомим протягом тривалого часу без зусиль — це асана.»

— Йога Даршана

«Метою фізичної пози є досягнення того, щоб «фізичні реакції тіла були усунуті, і розум розчинявся в Бескінечності.»

— Данієлу, цитуючи Йога Даршану

Ви працюєте з тілом з кількох очевидних причин. По-перше, це середовище, в якому ви перебуваєте в цьому втіленні на фізичному рівні. По-друге, якщо ви не можете заспокоїти своє тіло, воно постійно привертатиме вашу увагу, відволікаючи від однопоінтованості розуму, яку ви шукаєте. По-третє, для того, щоб працювати з енергіями тіла та вміти рухати ці енергії вгору по хребту, потрібна чутливість до нервів у тілі, про які більшість людей навіть не підозрює. Поки ви не навчитеся слухати своє тіло, ви не зможете взяти його під свій контроль таким чином, щоб воно допомагало вам, а не заважало у вашій духовній практиці. І, по-четверте, йог усвідомлює, що повідомлення його існування відображаються в усіх його проявах, і він прагне сили однопоінтованості, яка походить від того, щоб мати своє тіло та розум направленими на стан реалізації.

Як і при складанні рук у молитві або піднятті кулака для виклику, кожен рух тіла несе з собою певні думки та почуття. У будь-який момент ваше тіло виражає свою заяву, і коли ви починаєте чути ці заяви, ви направляєте послання свого тіла в гармонії з посланнями вашого серця та розуму. Для реалізованої істоти кожен рух є досконалим вираженням.

При роботі з тілом (хатха-йога) важливо пам'ятати про ці причини. Якщо ви підходите до хатха-йоги як до вправи чи побудови тіла, ви досягнете лише того, чого прагнете... більш красивого тіла. З іншого боку, якщо ви підходите до хатха-йоги як до методу йоги, то вона досить швидко призведе до глибокої метаморфози у вашому тілі — спокій, чутливість, легкість... все це сприятиме вашій духовній практиці.

При виконанні асан бажано мати вчителя, який може продемонструвати правильні пози та виправити погані звички, що виникають у процесі виконання асан. На початку корисно пройти вступний курс або уроки хатха-йоги, якщо це можливо. Ці уроки допоможуть вам розпочати з правильного шляху. Навіть якщо кваліфікований учитель недоступний, друг, який мав вчителя, може вказати на помилки в ваших асанах і допомогти.

Примітка для обережності.

Учителі хатха-йоги, які викладають лише хатха-йогу, часто плутають тінь із сутністю. Хоча вони можуть вказати на правильні пози та процедури, багато з цих учителів самі не розуміють наслідків терміна «йога»... тобто вони не виконують асани як засіб єднання з Одним. Студент, який працює з такими вчителями, ризикує осквернити початок своєї практики, розвиваючи неправильний менталітет щодо цієї роботи. Однак, якщо ви розумієте причини (особливо ту, що стосується використання пози тіла як форми молитви) для виконання асан, ви можете вивчити конкретну методологію у вчителя, який сам не розуміє цих причин.

Якщо вчитель недоступний, все одно можливо ефективно практикувати асани. Однак у таких умовах ви повинні рухатися повільно та обережно... не змушуйте своє тіло... дуже уважно слухайте інформацію, яку ваше тіло дає вам. Через правильне центровання ви насправді викликаєте внутрішнього вчителя, який буде вас вести.

Асани — це пози. Як тільки ви зайняли позицію та здійснили заяву, пов'язану з цією позою, ви вже там. Ви стаєте статуєю в кожній асані.

Образ статуї — це корисний. Неважливо, якою незвичною вам здається позиція асани, як тільки ви влаштуєтеся в ній, ви повністю центровані в цій позиції. Ваша поза — це позиція відпочинку... так, ніби ви завжди в цій позі, як статуя.

Ваш стан розуму має першочергове значення під час виконання асан. Не ідентифікуйте себе з его, яке виконує асани. Просто спостерігайте за тим, як тіло переходить у відповідну позу. Залишайтеся в місці всередині себе, де нічого не відбувається.

Коли тіло займе позу настільки добре, наскільки воно може, без примусу (тільки злегка натискати), тоді перейдіть у «нейтраль» з тілом, так, щоб воно стало абсолютно розслабленим і стабільним у позиції асани.

Існує 84 основні асани, з якими працює досвідчений йог. З них близько 12-15 достатньо для досягнення дуже просунутого етапу садгани. Ось набір інструкцій для виконання цих простих асан:

1. Знайдіть тихе місце для роботи. Найкраще бути наодинці. Поверхня, на якій ви працюєте, повинна бути рівною. Підходить ковдра або тонкий килимок на підлозі.
2. Ваш одяг має бути легким і дуже гнучким (літні костюми) або дуже вільним. Асани можна виконувати й оголеними, хоча чоловіки іноді вважають за краще носити пов'язку на стегнах чи спортивний підтримуючий одяг.
3. Успіх асан залежить від того, наскільки ви розслаблені, спокійні та зосереджені. Почніть розслабляти себе, просто через дихання. Розправте руки широко, зробіть вдих, потім перехрестіть руки перед грудьми і видихайте. Дихайте природно, роблячи дихання глибшим, розслабляючи рухи рук. Перехрестіть руки перед грудьми, а потім виведіть їх знову, і так повторюйте. Дихайте через ніс. Продовжуйте так протягом хвилини чи двох.

Ще одна вправа для розслаблення — це обертання та скручування тіла.

Встаньте прямо, розкинувши руки прямо в сторони від плечей. Тепер скрутіть верхню частину тіла вліво, так щоб ваша права рука вийшла вперед, а ліва — позаду. Одночасно перекиньте ліву ногу праворуч перед правою ногою. Це змусить нижню частину тіла повернутися в протилежний бік від верхньої частини. Потім поверніться і повторіть процес, так щоб ліва рука і права нога були витягнуті вперед через ваше тіло. Виконуйте це у розслабленому повільному русі, щоб розігріти своє тіло.

Тепер ляжте на спину для ще однієї вправи на розслаблення. Підтягніть коліна до грудей і обійміть їх руками. Потім котіться вперед і назад із великим розслабленням, як ніби ви м'яч, і з повним відданістю — просто котіться. Котіться, вперед і назад, з боку в бік. Це для того, щоб розслабити спину і розслабити ваше тіло.

4. Поради щодо дихання:

Коли ваша голова наближається до ваших ніг (коли ваше тіло складається, як ніж), ви видихаєте. Коли ваше тіло вирівнюється або розтягується назад, ви вдихаєте. Це як міхи. Коли ви потрапляєте в асану, що вимагає згинання або розтягування, і хочете трохи поглибити позу, використовуйте невеликі вдихи для допомоги. Якщо асана вимагає згинання вперед, зробіть невеликий вдих, а потім, коли ви видихаєте, нехай ваше тіло трошки йде вперед... потім ще один маленький вдих і так далі.

5. Виконуйте асани в своєму темпі... спокійно підтримуючи центр через увесь сеанс.

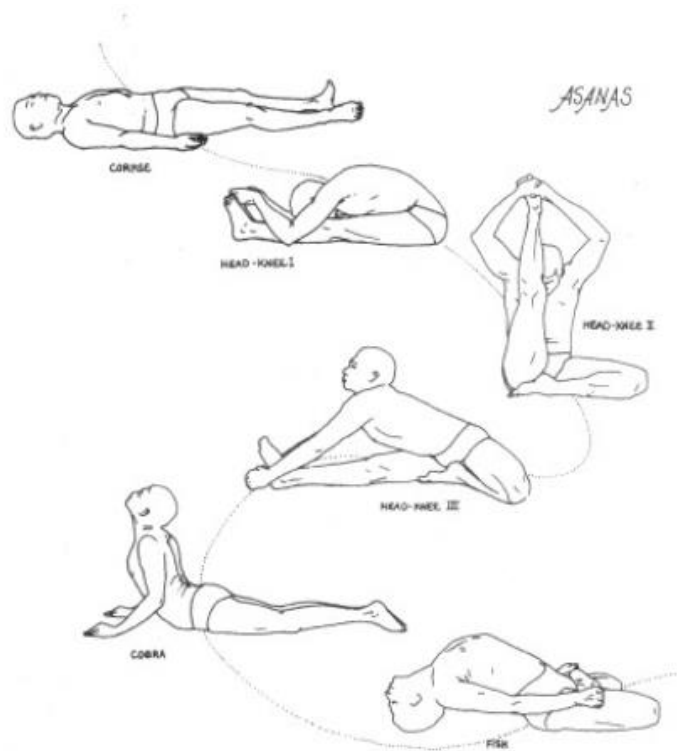
I. САВАСАНА (Поза трупа):

Лягайте рівно на спину і розслабляйтесь. Ноги випрямлені, стопи разом, руки по боках. Розслабте стопи, литки, стегна, таз, живіт, грудну клітку, руки, шию та голову.

II. ПАШИМАТАСАНА (Поза голова-коліно):

Повільно витягніть руки через голову, поки вони не стануть прямо за вами. Повільно сядьте, піднімаючи руки і голову одночасно, тримаючи п'яти на землі. Зігніться в поясі.

Поступово рухайтесь вперед, поки не доторкнетесь до пальців ніг. Тримайте ноги прямими. Якщо можете, утримуйте свої ноги руками, тягнучи їх до себе і згинаючи лікті, поки вони не торкнуться землі з обох боків ваших ніг.





Переконайтеся, що ви згинаєтесь якомога нижче в спині. Не перенапружуйтесь. Увійдіть в асану настільки, наскільки це можливо. Потім робіть маленькі вдихи, і з кожним видихом рухайтесь трохи далі.

Тепер зупиніться і усвідомте все своє тіло... зверніть увагу на болі, розтягнуті м'язи та напружені місця. Просто БУДЬТЕ на мить. Тепер обережно підніміть руки і поверніться до лежачого положення (вдихаючи при цьому).

Практикуйте це щодня, поки не досягнете близько тридцяти таких повторів. Деякі можна почати з сидячого положення, з руками, витягнутими над головою. Пам'ятайте, що не треба думати: "Я роблю асану." Просто відчуйте, як асана відбувається. Робота з закритими очима допоможе.

III. ЯНУ-СІРАСАНА (Поза голова-коліно):

Сядьте прямо з витягнутими ногами перед собою. Тепер зігніть ліву ногу і покладіть підшву лівої ноги до внутрішньої частини стегна правої ноги (яка залишається прямою). Утримуйте це положення. Підніміть руки над головою і повільно опустіть їх до правої стопи. Зігніться настільки, як це можливо в спині.

Опустіть голову до лівого коліна. Після короткої паузи, на миттєвий момент, обережно підніміть верхню частину тіла, поки ваші руки знову не будуть витягнуті над головою. Практикуйте це щодня, поки не будете робити близько тридцяти таких повторів.

IV. ЯНУ-СІРАСАНА (Поза голова-коліно):

Тепер змініть ноги, щоб ліва нога була витягнута, а права зігнута. Повторіть асану, як зазначено вище.

Ви також можете модифікувати ці дві асани, поклавши стопу на верхню частину стегна, а не поруч з ним.

Протягом перших кількох тижнів ви, ймовірно, відчуєте болі та неприємні відчуття, а також знайдете м'язи, про існування яких ви раніше не знали. Просто будьте обережно наполегливими. Ви також побачите драматичне поліпшення на початку. Не зосереджуйтесь на вимірюванні покращень. Просто спокійно і без поспіху виконуйте свої асани щодня. Працюйте у своєму темпі.

V. БХУДЖАНГАСАНА (Поза Кобри):

Ляжте на живіт, тримаючи ноги разом, а руки вздовж тіла. Зігніть руки, поклавши долоні на підлогу поряд з грудною кліткою. Дуже обережно почніть піднімати верхню частину тіла, опираючись на передпліччя. Спочатку підніміть голову, потім шию, а потім повільно піднімайте нижні частини хребта.

Одночасно, коли ви піднімаєте верхню частину тіла, натискайте тазом на підлогу. Коли асана виконується правильно, ви зрозумієте, що тиск відчувається на кінчику хребта.

Тримайте голову високо. Корисно тримати очі відкритими та постійно намагатися дивитися далі і далі через голову.

Коли ви досягнете максимально комфортної висоти, зупиніться і залишайтеся в цій позі на 15 секунд, а потім обережно, починаючи з основи хребта, опустіть верхню частину тіла на підлогу. Голову кладіть останньою.

Не забувайте про дихання. Під час підйому вдихайте, під час спуску — видихайте. Зробіть три повтори цієї асани.

Ви також можете працювати з "рухомою коброю". Виконуйте те ж саме, поки не підніметесь максимально високо. Потім, замість того, щоб опускатися назад на підлогу, зігніть коліна, сівши на литки, тримаючи руки витягнутими перед собою. Це змусить вас вигнути спину до підлоги. Тепер, тримаючи голову та верхню частину тіла близько до підлоги, ковзаєте по підлозі, поки знову не опинитесь у прямому положенні, а потім почніть піднімати голову і хребет вниз. Ця рухома кобра — це безперервний змісподібний рух.

VI. МАТСЬЯСАНА (Поза Риби):

Сядьте і схрестіть ноги. Якщо ви можете сісти в позу лотоса (тобто, коли верхня частина стопи відпочиває на протилежному стегні), зробіть це. Не перенапружуйтеся. Ви можете вибрати будь-яку зручну позу із схрещеними ногами.

Покладіть руки за спину і повільно відкиньтесь назад, поки не опинитесь на ліктях. Потім опустіть голову так, щоб верхівка голови торкалася підлоги. Прогніть спину. Покладіть верхню частину тіла на верхівку голови, а нижню частину — на схрещені ноги. Тепер покладіть руки легким чином на стегна (або на стопи, якщо ви в позі лотоса).

Залишайтеся в цій позі від 15 до 30 секунд, а потім повільно поверніться в сидяче положення.

Якщо хочете, на цьому етапі ви можете продовжити вперед, поки голова не торкнеться підлоги, а плечі не ляжуть на стегна (або на стопи, якщо ви в позі лотоса). Потім, тримаючи одне зап'ястя рукою іншої руки за спиною, повільно підніміть руки за спину якомога вище. Потім опустіть їх і розслабтесь.

VII. ДХАНУРАСАНА (Поза Лука):

Ляжте на живіт. За спиною схопіть за щиколотки руками, тримаючи їх міцно. Тепер відштовхніться ногами (спробуйте випрямити ноги). Це підніме вашу голову та грудну клітку. Продовжуйте підніматися до того моменту, поки стегна не піднімуться повністю з підлоги. Дивіться прямо перед собою. Коли ви підніметеся максимально, не перенапружуйтеся, залишайтеся в цій позі спокійно на 15-30 секунд. Обережно поверніться на підлогу. Зробіть цю асану три рази. Якщо хочете, під час виконання асани можна похитуватися назад і вперед, як на гойдалці.

VIII. АРДХА-ХАТСЬЄНДРАСАНА (Поза Скручування):

Сядьте прямо, витягнувши ноги перед собою на підлозі. Зігніть ліве коліно і покладіть ліву ногу під праву так, щоб лівий палець був праворуч від (і щільно притиснутий до) правого сідниці. Тепер підніміть праву ногу, зігнувши її в коліні, і поставте праву стопу на підлогу зліва від лівого коліна. Підніміть ліву руку і поверніть верхню частину тіла вправо, поки ліва пахвова ямка не опиниться прямо над правим стегном. Тепер поверніть ліве передпліччя так, щоб ви могли пропустити його через трикутник, що утворюється зігнутим правим коліном. На цьому етапі ваша ліва пахвова ямка майже лежить поверх правого стегна.

Протягніть праву руку за спину, поки ваші праві і ліві руки не зможуть схопити одна одну. Поверніть голову так, щоб ви дивилися назад через праве плече. Без перенапруження поверніться як можна далі. Потім утримуйте цю позу протягом 15-30 секунд і поверніться в сидяче положення.

Тепер виконайте скручування вліво, змінюючи всі інструкції вище.

IX. СІМХАСАНА (Поза Лева):

Прийміть позу на колінах. Покладіть руки на коліна так, щоб пальці були витягнуті назовні і ви трохи нахилилися вперед.

Витягніть язик якомога далі і направте очі вгору, до середини лоба. Видихніть якомога більше повітря і стисніть м'язи горла. Напружте все тіло, як би ви були левом, що ось-ось стрибне. Зупиніться, поверніться і розслабтесь. Повторіть цю асану близько чотирьох разів.

X. ТОЛАНГУЛАСАНА (Поза Балансу):

Ляжте на спину. Підніміть ноги від підлоги і розведіть їх, тримаючи прямими. Потім підніміть верхню частину тіла так, щоб утворився V-образний кут, при цьому точка контакту з підлогою буде кінчиком вашого хребта. Простягніть руки вперед між розведеними ногами. Залишайтеся в цій позі протягом 30 секунд. Не перенапружуйтеся. Поверніться в розслаблену позу.

XI. САРВАНГАСАНА (Поза на шії):

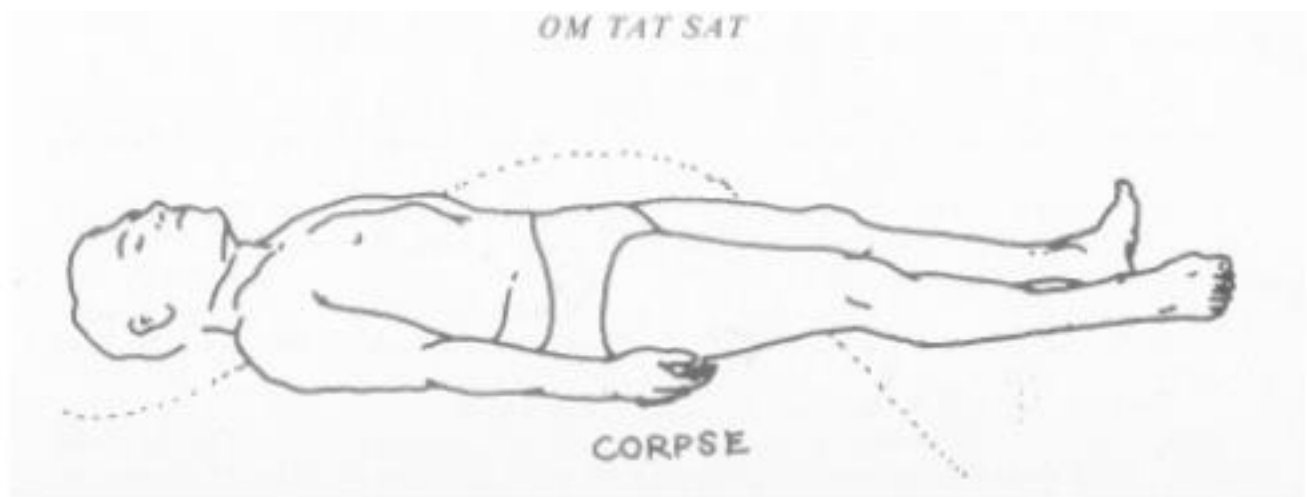
Ляжте на спину. Дуже обережно, плавно підніміть ноги від підлоги (тримайте їх прямими) і підніміть їх до кута 90° по відношенню до вашого тулуба. Потім, поклавши руки на спину, повільно підніміть стегна від підлоги і поступово підніміть більше частин спини, поки тільки голова і шия не будуть на підлозі. Спина підтримується руками, які повинні бути як можна вище (ближче до ший). Локті повинні бути на підлозі. Залишайтеся в цій позі з прямими ногами та тілом вгору протягом двох хвилин.

ХІІ. ХАЛАСАН (Поза Сівалки):

Починаючи з пози на шиї, обережно перенесіть ноги через голову, не згинаючи їх, поки ваші пальці не торкнуться підлоги за головою. Тримайте ноги прямими, намагайтеся наблизити п'яти до підлоги і підійти ногами до голови. Коли ви досягнете найближчої точки без перенапруження, зупиніться на 10 секунд.

ХІІІ. КАРНА ПІДАСАНА (Поза вухо-коліно):

Починаючи з останньої пози, тепер зігніть коліна, поки вони не торкнуться підлоги біля ваших вух. Залишайтеся в цій позі протягом десяти секунд. Потім повільно поверніться до попередньої пози, по черзі, поки не опинитеся на спині, відпочиваючи на підлозі. Ви зможете відчути, як гнучкий ваш хребет, коли ви спускаєтесь з пози на шиї. Під час спуску знижуйте кожен хребець до підлоги, починаючи з шиї. Ви повинні почути клацання по шляху.



МАНТРА



Основна перешкода на кожному етапі шляху до просвітлення — це наші власні думки.

Думки тримають нас відокремленими. Навіть думка про єдність є дуже відмінною від самої єдності. І думки не припиняються; кожна з них претендує на нашу увагу та ідентифікацію.

Чи є всі думки частиною ілюзії?

Так.

Чи є деякі думки кращими за інші?

Як стрибок у воду допомагає зануренню, так і переправлення через великий океан допомагає рафт, тож певні думки є корисними на шляху. В кінцевий момент, звісно, навіть ці думки повинні бути трансцендовані.

Які кроки в процесі заспокоєння розуму?

Уявіть собі озеро, в глибинах якого приховано те, що ви шукаєте. Ви намагаєтесь побачити вниз, але не можете, тому що поверхня покрита хвилями, що йдуть в усі напрямки... хвилі, що розбиваються... думки, що приходять з усіх боків... від ваших органів чуття, від вашої пам'яті... звички думати, які ви вивчили підсвідомо, і які рухаються механічно... причини яких занадто тонкі для вашого аналітичного розуму, щоб їх досягнути.

Тепер створіть штучну хвилю... свідомо додайте новий компонент... виберіть одну думку... і свідомо зробіть її домінуючою... так, щоб безперервна послідовність рівних хвиль, що приходять з одного напрямку, перекривала всі ці хвилі, як океанська хвиля поглинає всі завихрення води на березі. Тепер кожна хвиля — це та сама думка знову і знову... жодна інша думка не може привернути вашу увагу, яка залишатиметься зосередженою на цій одній думці.

Чи означає це, що інші думки припиняються?

Ні. Думки продовжуються як природний процес в природі, але ви пропускаєте їх на автоматі (базовий мозок) — так, як більшість людей водить автомобіль, тобто, не звертаючи увагу на кожен рух акселератора або керма. Ми функціонуємо під ілюзією (*cogito ergo sum*), що ми є нашими думками, і тому повинні звертати на них увагу, щоб вони стали реальними.

Зламати ідентифікацію зі своїми власними думками — це досягти внутрішньої свободи.

Отже, ви ідентифікуєтеся з цією новою думкою, поки ви і ця думка не станете єдиним цілим, а всі інші думки будуть проходити, як хмари в небі. Коли ви досягнете того моменту, коли ця одна думка буде домінуючою для вас завжди... коли ви спите чи прокидаєтесь... коли ви ходите чи сидите... коли ви розмовляєте чи їсте... тоді все ваше життя автоматизовано. Тоді ви позбудетесь всього, крім цієї однієї думки... а потім... через глибоку медитацію... ви відкладете і цю думку.

Які думки корисно повторювати?

Існують різні види мантр (фраз). Різні мантри ведуть вас до різних рівнів. Деякі насінні (beej) мантри резонують всередині таким чином, що відкривають один з ваших чакр (енергетичних центрів).

Існують мантри сили для зміцнення вашої волі, а інші мантри відкривають ваше серце таким чином, щоб поглибити вашу співчутливість. Наприклад:

"З променем любові я торкаюся серця мого брата (сестри, батька, матері, коханого)." —

Херман Реднік

АДИТЬЯ ХРІДАЙАМ ПУНЬЯМ

САРВ ШАТРУ БЕНА ШЕНАМ

(Усе зло зникає з життя того, хто носить сонце в серці.)

— *Рамаяна*

Деякі мантри корисні для того, щоб прийняти Божественний План, не відчуючи, що вам потрібно діяти або робити щось з цього приводу. Наприклад:

"Нехай буде" — Маккартні

ТА ТВАМ АСІ (Ти є тим)

Також корисною для того, щоб змусити вас уважно слухати і зрозуміти свою роль у священному танці, є мантра:

Не моя, але Твоя воля, о Господи.

Далі існують спеціальні мантри, які використовуються у певний час дня або для певних дій: для прийняття душу, туалету, прання, приготування їжі. Використання таких спеціальних мантр допомагає вам побачити дію, яку ви виконуєте або збираєтесь виконати, таким чином, щоб запобігти ідентифікації з тією особою, яка її виконує.

Приклад: Коли ви приймаєте душ, покладіть воду в ліву руку. Потім правим четвертим пальцем доторкніться до води, а потім по черзі досягайте вашого рота, носа, очей, вух, чола та серця.

Проста мантра:

ОМ ВІШНУ ОМ ВІШНУ ОМ ВІШНУ

ОМ ВАК (рот) ОМ ПРАН (ніс) ОМ ШАКШУ

ОМ СРОТРАН ОМ ШИРАХ ОМ ХРІДАЙАМ

ОМ ОМ ОМ

І продовжуйте повторювати ОМ протягом всього душу. Ця мантра нагадує вам, що ВСЕ є частиною ЄДИНОГО.

Мантра, яку використовують при відвідуванні туалету:

УТТІШ ТАНТУ СУРА СЕРУЄ ЙЕКС

ГАНДХАРВ КІННЕРА ПІСАЧА-ГУХЬЯКАШ

ЧЕВ МАЛ МУТРАМ КАРОМ'Я ХАМ

Мантра для приймання наркотиків:

ОМ ШИВА ШАНКАРА

ХАРІ ХАРІ ГАНГА

Ви можете створювати інші мантри для інших щоденних справ, щоб привести до свідомості ваш центр, аби розірвати ідентифікацію з его, яке виконує цю дію.

І нарешті, є загальні мантри... мантри, які можуть використовувати всі... і які ведуть вас від будь-якого етапу до наступного, поки ви не дійдете до дверей, де навіть мантра має піти. Наприклад:

ОМ

РАМА
ХАРІ КРІШНА
ГАТЕ ГАТЕ ПАРАГАТЕ
ПАРАСАМГАТЕ БОДГІ СВАХА

(За межами, за межами, за межами за межами. Тобі, шана!)

ОМ МАНІ ПАДМЕ ХУМ

(Див. "Основи тибетської містики" Лами Говінди для обговорення цієї мантри)

ОМ ТАТ САТ

ОМ НАМАХ ШІВАЯ (Сиві, я схиляю голову)

Чи потрібно інвестувати мантру, щоб вона працювала? Не в звичному сенсі... тобто, не обов'язково на фізичному рівні. Інвестування мантри означає, що вона передається в Дусі. Тобто, якщо я працюю з мантрою, і ця мантра настільки глибоко в мені, що коли я її повторюю, вона веде мене в Дух, я можу передати її комусь іншому. Чи зможе він її використовувати, залежатиме від того, скільки віри він в неї внесе. Якщо він принесе мало віри або зобов'язань, то отримає мало повернення; якщо принесе багато віри — отримає найвищі результати. Багато вчителів, які інвестують мантри, роблять це лише тоді, коли знають, що учень "готовий" прийняти мантру, маючи достатньо віри для того, щоб використовувати її з користю. Мантри, які купуються або приходять з джерела, в якому учень не має повної довіри, не працюють, якщо тільки учень не такий просунутий, що може перетворювати негативну енергію.

"Сила і ефект мантри залежать від духовного ставлення, знань і чутливості особистості. Сабда або звук мантри не є фізичним звуком (хоча може бути і фізичний звук), а духовним. Його не можна почути вухами, а тільки серцем, і не можна вимовити ротом, а тільки розумом."

— Лама Говінда

Чи можу я використовувати мантру, яку я прочитав у книзі? Якщо ви відчуваєте, що автор книги чистий у своїх намірах передати інформацію, і якщо ви відчуваєте, що книга перебуває в Дусі (тобто вона піднімає вас), то ви можете отримати користь від роботи з цією мантрою. Відчуйте піднесення, а потім почніть працювати з нею. Чудова книга — "Шлях паломника" (перекладена з російської), у якій мантрою є "молитва Ісуса" (Господи Ісусе Христе, помилуй мене), яку використовують грецькі православні християнські містики.

Чому ми використовуємо мантри на санскриті? Хіба не краще використовувати англійську? Ні. Санскрит є коренем індоарійських мов, до яких належить і англійська. Це мова, яка була свідомо розвинута, тобто кожен звук, кожен склад резонує в конкретному чакрі. Таким чином, використання санскритської мантри впливає на користувача не лише через раціональне розуміння (значення мантри), а й через сам звук мантри. Часто інвестування мантри включає також правильну вимову. Однак, якщо людина працює з мантрою з достатньою чистотою, щоб "почути" її, вона почне чути мантру поза/всередині себе (в акасі, або ефірі) і почне вимовляти мантру в унісон з цими голосами, які вона чує.

Що таке Япа? Япа — це мантра, яка є іменем Бога. **РАМА** є такою мантрою. Повторюючи ім'я Бога знову і знову, ви наближаєтесь до єдності з Божественним.

Як робити мантру? Не робіть мантру. Нехай вона станеться з вами. Наприклад, якщо ви відчуваєте бажання працювати з мантрою **РАМА**:

1. Подумайте, хто був Рамою історично. Рама був Аватаром в Сатюгу — найчистішу епоху. Тоді більшість людей у світі перебували в Дусі, тому вони визнавали і шанували Аватара. Історія Рамаєни розповідає про життя Рами. Він зображений як ідеальний син, чоловік, брат, батько, цар — тобто, ідеальний карма-йогі. Він є втіленням життя як акту поклоніння.

Він є прекрасною темною істотою великого світла, любові та співчуття, мудрості та сили — в ідеальній гармонії. Рама — це сутність того, ким ви є, коли ви усвідомлюєте свою справжню Сутність (Атман).

(2) Рама як духовна істота. Він є ще одним вираженням Вічної Перфекції, відображеної у формі людської істоти. Він — чисте світло, любов, енергія, співчуття, мудрість, сила. Як сонце, він випромінює світло, тепло і життєву силу. Він є таким реальним у цей момент, наскільки ви дозволяєте йому бути, залежно від вашої віри.

(3) Почніть вимовляти його ім'я тихо. Воно складається з двох складів: Ра і Ма. Однак "а" в Ма вимовляється тихо. Слухайте всередині себе, поки не почувсте це ім'я, а потім починайте дозволяти йому виходити назовні, ніби ви говорите разом з внутрішнім голосом, що шепоче його. Потім продовжуйте повторювати це.

(4) Через деякий час ви помітите, що хоча ви все ще повторюєте його язиком, мантра починає рухатися, спочатку до субвокального рівня, а потім до вашого мозку. Нарешті, якщо ви будете повторювати мантру достатньо довго, вона почне звучати у вашому серці.

(5) Ви повинні продовжувати робити це свідомо, поки це не стане сильною звичкою. Прогуляйтеся і повторюйте мантру весь час, поки ви йдете. Звертайте увагу на все, але тримайте мантру в голові. Продовжуйте усвідомлювати, що Бог — це все... і тому все, на що ви дивитесь, є частиною Рами. Кожна людина, яку ви зустрічаєте, є Рамою, яка прийшла навчити вас чомусь. Ви постійно зустрічаєтесь і зливаєтесь у досконалість.

(6) Станьте, як Хануман (мавпа з Рамаяни) — ідеальний слуга і люблячий Раму.

(7) Якщо ви хочете використовувати зовнішній засіб, щоб допомогти зберегти мантру в свідомості, ви можете отримати малу. Це низка з 108 молитовних намистин та однієї намистини гуру. На заході її зазвичай називають чотками. Ці намистини ви можете пересувати між великим і четвертим пальцем правої руки (вказівний палець не використовується, оскільки в Індії він застосовується для вказування в обвинувачення) одну за одною, повторюючи ім'я Рами з кожною намистиною. Використовуючи малу, ви рухаєте намистини до намистини гуру, а потім повертаєте її і рухаєтесь в іншу сторону. Ви не завершуєте коло. Намисти рухаються до вас. Після деякого часу використання ваші намистини почнуть мати інвестицію прани або духовної сили, яку принесла ваша практика Япи.

(8) Зробіть звичкою прокидатися і починати мантру.

(9) Зробіть звичкою, щоб кожна сильна емоція — позитивна чи негативна — ставала нагадуванням повернутись до мантри.

(10) Зробіть звичкою розривати свої власні в'язниці думок, просто розчиняючи їх у мантрі.

(11) Практикуйте мантру з іншими людьми, які перебувають у духовному стані. Повторюйте мантру, коли ви перебуваєте в піднесеному стані.

(12) Не обговорюйте мантру з тими, хто менш у духу, ніж ви. Якщо ви не можете зробити таку дискримінацію, не обговорюйте її з нікем. Кожного разу, коли ви передаєте свою мантру через голову когось, хто сумнівається або є цинічним, їхній сумнів чи цинізм відгукнеться в тих місцях вас, де ваша віра ще не достатня. Ось чому мантри часто інвестуються в таємниці.

(13) Деякі практики з мантрою передбачають, що спочатку ви працюєте з нею лише 15 хвилин вранці і 15 хвилин ввечері. Якщо ви бажаєте, можете слідувати цій системі, а потім нехай мантра розширюється у вашому житті так, як це природно буде. Якщо ви "намагатиметесь" змусити мантру працювати — або примусите її через егоїстичну волю — ви її втратите (хоча її можна відновити).

Тому важливо пам'ятати, що насправді мантра робить вас. Ви не робите мантру. Дозвольте їй тягнути вас до себе, коли ви будете готові. Будьте пасивним інструментом в її руках.

Могутні Цитати

"Коли розум сприймає об'єкт, він перетворюється на форму цього об'єкта. Тому розум, який думає про божество, яке він шанує (Ішта-девата), зрештою, через постійну відданість, перетворюється на подобу цього Девати. Дозволяючи Деваті зайняти розум на тривалий час, він стає таким же чистим, як і сам Девата. Це основний принцип Тантричного Садхани або релігійної практики." —Вудрофф

"Світ вступає в гру тільки коли людина забуває Господа. Через постійну пам'ять про Бога, людина, живучи в світі серед друзів і родини, все ж не належить до цього світу." —Персидський святий

"Я не відчуваю, що йду. Я лише усвідомлюю, що я вимовляю молитву. Коли холод пронизує мене, я починаю молитися більш наполегливо, і я швидко відчуваю тепло. Коли голод починає перемагати мене, я часто згадую ім'я Ісуса і забуваю про бажання їсти... Я став як би напівсвідомою істотою. Я не маю турбот і інтересів. Нудну справу цього світу я б навіть не глянув. Єдине, що я бажаю — бути наодинці, тільки для молитви, молитися без припинення; і роблячи це, я наповнююся радістю." — Шлях паломника

"Через якийсь час я відчув, що молитва, так би мовити, своїм дією перейшла від моїх губ до мого серця. Більше того, в моєму серці з'явилася приємна теплота." —Шлях паломника

"Ніщо з цього не змусило мене почуватися приниженим. Здавалося, що це трапляється з кимось іншим, а я лише спостерігаю за цим. Молитва принесла солодкість в моє серце і зробила мене, так би мовити, байдужим до всього іншого." —Шлях паломника

"Якщо ворог не може відвернути нас від молитви за допомогою марних думок і гріховних ідей, він повертає нам у розум добрі речі, яких ми навчилися, і наповнює нас красивими ідеями, щоб так чи інакше відвести нас від молитви, чого він не може терпіти. Це називається 'крадіжкою з правої сторони'. Тому він навчав мене не допускати під час молитви навіть найвищих духовних думок. І якщо я бачив, що протягом дня час було витрачено більше на поліпшення думок і розмов, ніж на справжню молитву серця, я повинен був вважати це втрату відчуття пропорцій або ознакою духовної жадібності." —Шлях паломника

"У будь-якому місці, де ви можете опинитися, ви можете встановити в своєму розумі вівтар для Бога через молитву..." —Шлях паломника

"Позбавлена чуттєвих пристрастей і поглинена благочестивою любов'ю до Рами, душа грається як риба в амброзійному озері його улюбленого імені." —Тулсі Дас

"Розмістіть ім'я Рами як коштовну лампу на дверях ваших губ, і буде світло, як всередині, так і зовні." —Тулсі Дас

"Будь-яка людина, яка звертається до його імені, може переплисти через величезний і безмежний океан існування, і ви — його посланці; не бійтеся, але з образом Рами, вирізаним на вашій душі, розробляйте свої плани." —Тулсі Дас

"Деві, уявіть собі санскритські літери в цих медових фоках свідомості, спочатку як літери, потім більш тонко як звуки, а потім як найбільш тонке відчуття. Потім залиште їх, будьте вільні." —Репс

Трансмутація енергії

Весь космос, на кожному рівні і в кожній формі, є енергією. Цю енергію називають праною. Ваше тіло є формою прани, так само, як і ваші думки та почуття, і так само є світло. Ці форми прани

відрізняються одна від одної за частотою і амплітудою їхніх коливань. Тверді речовини є праною в грубшій формі; світло — у більш тонкій. Найтонша форма прани, найменша кількість енергії, це Всесвіт... найвищий рівень форми (на противагу безформності), з якого походять всі інші рівні, — це Чисте Біле Світло: однорідне світлове поле, яке охоплює все. Кожен квант енергії є взаємозамінним з кожним іншим, і існує безперервна зміна: безперервна трансформація енергії з однієї форми в іншу. Таким чином, все у Всесвіті взаємопов'язано.

На рівні, де існує лише чиста прана, можна використовувати багато взаємозамінних термінів. Цей рівень також можна назвати чистим світлом або чистою свідомістю, а також чистою праною. Наслідки цього мають далекосяжний зміст. Це означає, що Всесвіт є свідомістю. Отже, коли вам вдається повністю припинити ідентифікацію з вашим тілом, органами чуття та думками, ви зливаєтесь з чистою свідомістю — Всесвітньою Свідомістю. Те, що ви вважали "вашою" свідомістю, виявляється лише частиною Свідомості, що потрапила в ілюзію відокремленості. Людина, яка порвала всі прив'язки та стала однією зі Свідомістю, називається в САТ ЧИТ АНАНДА: повне існування, повне знання, повне блаженство. Це найвища форма самадхі. Проте до цієї стадії є багато проміжних кроків, на яких ви звільняєтесь від прив'язок до грубших форм прани і функціонуєте на більш рідкісних рівнях.

Вхід енергії:

До досягнення остаточного стану Сат Чит Ананда, індивід зберігає свою окрему ідентичність. І ця окрема "сутність" є каналом, через який проходить енергія. Ця окрема сутність може отримувати прану на такій вібраційній частоті, яка відповідає рівню, на якому ще є прив'язка. Отже, якщо ви прив'язані до вашого тіла, ви отримуєте прану у найгрубіший спосіб, а саме — через їжу, воду і повітря. Частина цієї прани витрачається на грубу м'язову діяльність і відтворення, в той час як інша частина трансформується в більш тонку форму, яку можна використовувати як думки, почуття або, у найвищій формі, як досвід Духовного або чистої свідомості. Ця найвища форма прани називається *ojas*, а нижча форма відома як *bindu*.

Для людини, яка порвала свою ідентифікацію на грубому фізичному рівні, прана доступна йому на вищій вібраційній частоті. Він може трансформувати цю прану, яка може приходити від думок, видінь тощо, у тонші вібрації, як і раніше, або в більш грубі. Таким чином, він може, як Тереза Нейман, годувати своє тіло безпосередньо Світлом, усуваючи необхідність їсти. Звісно, такі здібності зазвичай не є необхідними. Більш звичайно розвиватися до того рівня, коли людина їсть те, що їй потрібно, з насолодою, але без прив'язаності. Сонце випромінює більш високі вібраційні форми прани, які більшість з нас може використовувати лише після того, як вони пройшли через вібраційну "ступінь зниження" через рослини тощо.

Трансмутація енергії

Якщо ви порвали свої прив'язки на фізичному рівні, тоді вам доступна енергія на вібраційній частоті тонких чи астральних рівнів, а також груба фізична енергія, до якої ви звикли. Тому, коли ви продовжуєте очищення, ви відчуваєте значно більшу кількість енергії. Звісно, кінцева мета шляху — це момент, коли ви стаєте ВСЕЮ енергією.

Проте навіть на ранніх етапах подорожі додаткова енергія створює певні проблеми. Всі ваші звички реакції ґрунтуються на звичному введенні енергії. Коли ви починаєте вводити більше енергії, це схоже на те, як якщо б ви подавали струм 220 В у будинок, підключений до 110 В. Якщо електричні прилади в будинку не адаптовані належним чином, ви згорите всі пристрої. Ви можете спробувати «продовжувати працювати як зазвичай»... але з більшою інтенсивністю та тривалістю — фізична активність, сексуальна активність, розмови тощо... але ви швидко зрозумієте, що ці канали не є достатніми.

Що вам потрібно зробити, це розвинути нову систему звичок думок, що стосуються (а) того, хто ви є, і (б) як використовувати енергію. Є дві стратегії, які ви можете застосувати, як тільки зрозумієте це.

Перша — уникати задоволення ще активних бажань, використовуючи енергію замість цього для конкретних актів очищення. Друга альтернатива — використати енергію для задоволення бажання знову, але одночасно бути свідомим всього процесу, тобто використати досвід, щоб покінчити з бажанням. Цей другий метод, який називається бан марг або лівий шлях, дуже ризикований. Більшість людей, які намагаються його використовувати, не досягають успіху і лише створюють більше карми. Однак це такий спокусливий шлях, що більшість західних людей воліють його і обгортають свої подальші невдачі шарами раціоналізації.

Необхідне відмовлення від моделі обмеженого еґо. Але ця модель важко помирає, бо саме вона підтримує механічне продовження танцю природи. І еґо буде дуже радо скористатися цією додатковою енергією, щоб задовольнити свої бажання. Однак таке використання виявляється короткочасним, тому що використання сил на користь еґо створює нову карму і нові прив'язки, що врешті-решт веде до втрати сили. Тобто ви знову прив'язуєтесь до грубшого рівня і втрачаєте новий ресурс енергії.

Проте використання збільшеної кількості енергії для виконання старих бажань має ще один ефект. Зрештою, ви витрачаєте бажання. Це як мати бажання арахісової пасти, а потім отримати велику кількість і з'їсти її прямо з банки. Нарешті ви приходите до точки, де бажання арахісової пасти втамоване. Якщо ви продовжуєте їсти її після насичення — тому що все ще живете старою думкою «я бажаю арахісової пасти» — ви врешті приходите до точки, коли досвід стає настільки негативним, що ви можете назавжди втратити бажання до арахісової пасти.

Як це відбувається з все більшою кількістю бажань, тобто коли вони відпадають, спочатку ви відчуваєте втрату, порожнечу і відчай у своєму житті... мертву безглуздість. На цей момент ви можете спробувати відродити старі бажання, але це дійсно не працює. Це точка відчаю, коли ви насправді готові почати налаштовуватися на наступний рівень свідомості.

Тепер ви можете побачити плюси і мінуси використання нової енергії для виконання старих бажань. З одного боку, ви насичуєте і завершите ці бажання. З іншого боку, ви все більше заплутуєтесь, тому що кожного разу, коли ви задовольняєте бажання, ви зміцнюєте звички, пов'язані з ним. І кожне бажання, неважливо, наскільки воно може здаватися викривленим, — це спроба дістатися до світла. (Диявол не знає, для кого він працює.)

Додаткове пояснення:

Ось ще один спосіб описати вашу ситуацію: у вас є деяка активність, яка відбувається в перших чотирьох чакрах (центрах). Переживання, секс, сила та співчутливе єднання з іншими людьми всі претендують на роль мотиваторів ваших сприйнять і поведінки. Якщо вся ваша енергія була б локалізована в другій чакрі, наприклад, ваше життя було б досить простим. Ви б в основному були мотивовані і зосереджені на сексуальному задоволенні. Ви б помічали і були приваблені можливими сексуальними партнерами, і ваші дії з цими людьми були б спрямовані виключно на сексуальне задоволення. Якщо ваша енергія була б локалізована в третій чакрі, то життя залишалося б простим... вся сила. Ви б бачили кожну людину лише з точки зору того, чи можна використати цю людину для посилення вашого еґо. Ви б відчували страх і ненависть до тих, хто має владу над вами. Ваша поведінка була б підлеглою або офіційною чи батьківською. Ви б не могли бачити іншої людини як рівного, а лише як вищого чи нижчого за вас в тій чи іншій площині. У тих площинах, де ви рівні, ви б не звертали уваги на іншу людину.

Якщо ви подолали перший великий бар'єр (між третьою та четвертою чакрою) настільки повно, що вся ваша енергія була б локалізована в четвертій чакрі, ви б переживали лише співчуття, братерське почуття єдності з усіма іншими людьми. Чи то в сексуальному обіймах, чи в бізнесі або соціальних контактах, єдиним відчуттям по відношенню до іншої людини було б відчуття "нас", братерства. Оскільки ви б більше не мали інвестицій у себе як окрему сутність, всі ваші дії були б у повній гармонії з усіма силами, що діють у полі цього моменту. Ви б жили в Дао.

Але ваша ситуація така, що ви одночасно залучені до всіх цих чакр. Тому, якщо ви намагаєтесь спокушати когось, вважаючи, що все полягає в другій чакрі, ви раптово побачите, як ваші сексуальні бажання коливаються, коли ви переживаєте хвилі співчуття, змішані з бажанням. Або, коли ви об'єднуєтесь з кимось у молитві або співанні хвалі Бога, ви раптом відчуваєте сексуальні бажання до цієї людини або бажання контролювати його. Багато відносин до духовних учителів містять елементи влади і сексу.

На початку важливо визнати, де ви знаходитесь на етапі розвитку. Усі ці сили присутні. Заперечення не допоможе. Що допоможе?

Коли ви повністю зрозумієте, що ви будете завершені з людським стражданням лише коли будете жити в четвертій чакрі (або вищій), і ви станете сильно відданими «йти до мети», то метод буде простим. Перетворюйте кожні відносини на відносини співчуття. Тримайте модель співчуття в своїй свідомості в будь-який час. Кожного разу, коли ви знову потрапляєте в одну з нижчих чакр, не шкодуйте себе і не проклинайте себе. Просто переосмисліть ситуацію з точки зору четвертої чакри... з точки зору співчутливого кохання до всіх істот. Якщо ви виявите, що перебуваєте в стосунках з кимось, що є задоволенням для нього, вам завдяки тій владі, яку ви маєте над ним, подумайте, що ви й він — обидва є проявами Одного... подивіться йому в очі, поки ви не побачите ясно, де закінчується влада і де починається любов. Як тільки ви побачите через цю завісу, ви перетворите енергію з третьої чакри на четверту. Це — Божественна робота: робити святим те, що є профанним.

Який ризик? Коли ви працюєте з енергіями, пов'язаними з нижчими чакрами, ви розпалюєте всі звички, які тримають вас в цих чакрах. Якщо ваша воля не є достатньо сильною (тобто ваше бажання рухатися вперед), ви можете просто зміцнити ілюзію та збільшити свою карму. Найбезпечніша стратегія — триматися подалі від вогнів нижчих чакр. Коли вам доводиться наближатися до них, перетворюйте енергію. Найризикованіша стратегія — шукати стимули, які розпалюють енергії нижчих чакр, а потім намагатися їх трансмутовати. Майте на увазі, що більшість людей, які намагаються використовувати цю високоризикову стратегію, залишаються затиснутими в ілюзії відокремленості протягом усього життя.

Між цими двома крайнощами існує шлях, яким йдуть більшість західних людей, які перебувають на шляху. Вони проєктують своє життя таким чином, щоб не бути зануреними в стимули, пов'язані з нижчими чакрами. Водночас вони не уникають таких стимулів. Коли вони виникають, вони роблять усе можливе, щоб трансмутовати енергію. Вони приймають свої власні обмеження, не відчувають провини за те, що знову потрапили в пастку, і поступово, м'яко навчаються трансмутовати енергію. Це середній шлях: жити життям радісно та якомога свідоміше.

ПРАНАЯМА

Вправи

Одна з маніфестацій прани, або життєвої енергії, в людському тілі — це дихання. Працюючи з вашим диханням, ви можете налаштуватися на більші енергії всесвіту. Крім того, існує тісний зв'язок між думками та диханням. Коли ви заспокоюєте своє дихання, одночасно заспокоюється й розум. Коли ви досягаєте того, що повністю зупиняєте дихання або зупиняєте всі думки, ви потрапляєте в стан самадхі або надсвідомості. Ці два стани настільки тісно пов'язані, що зупинка одного призводить до зупинки іншого.

Пранаяма — це контроль життєвої енергії або прани через серію дисциплінованих вправ для дихання. Реальне зупинення дихання можливе лише для просунутих йогів, які зробили значний прогрес у садані. Однак є початкові вправи, які майже миттєво ефективно заспокоюють вас. Крім того, ці вправи є підготовчими до більш складних вправ на затримку дихання, за допомогою яких пробуджується кундаліні (енергія, що рухається по хребту до голови). Для більш складних вправ важливий нагляд.

Окрім того, що ці вправи сприяють заспокоєнню та відчуттю спокою протягом дня, вони також змінюють склад крові через обмін киснем і призводять до більш поверхневого дихання протягом дня. Ви помітите, що просунуті йоги мають дуже м'яке дихання і ніколи не змагаються від втоми.

Ці вправи на дихання можна виконувати від одного до чотирьох разів на добу, залежно від інтенсивності вашої сади. Їх слід робити на порожній шлунок (не менше трьох годин після прийому їжі та однієї години після рідини). Більшість людей вважають ідеальним виконувати пранаяму під час ранкового очищення. Другим підходящим часом є захід сонця перед вечерею.

Хоча добре навчитися глибокому диханню, ці конкретні вправи обмежують дихання лише до грудної порожнини, а не до черевної порожнини. Протягом решти дня вам слід використовувати глибоке дихання, яке охоплює як нижню черевну порожнину, так і верхню грудну порожнину.

1. Сядьте прямо. Якщо ви можете сидіти в лотосовій позі — робіть це. В іншому випадку можна сидіти на стільці, але зберігаючи шию, голову та груди в прямій лінії.
2. Закрийте муладхара-бандху. Це означає втягнути та підняти анальний сфінктер і статеві органи. Спочатку вам буде важко утримувати це положення. Однак із часом ви зможете легко зберігати це закрите положення протягом всього набору вправ. Якщо хочете, можна зробити невеликий м'ячик із тканини розміром із м'яч для гольфу і сидіти на ньому так, щоб він натискав на точку між анусом і статевими органами. Це допоможе.
3. Легко втягніть живіт, виконуючи удіяна-бандху. Це означає трохи скоротити м'язи черева. Тримайте їх у цьому стані під час цих вправ. Не піднімайте плечі і не напружуйте тіло, виконуючи ці вправи.
4. **Вправа 1: ШИТЛІ (також зветься Сіталі)**

Витягніть язик з рота якомога далі. Сформууйте його в форму "U", піднявши боки і опустивши середину (як лоток). Якщо ви не вважаєте, що можете це зробити, погляньте в дзеркало і намагайтеся наблизитися до цього положення. Потім вдихайте через рот, як можна глибше, з легким скороченням черевних м'язів. Після цього втягніть язик назад у рот і видихніть через ніс.

Під час вдиху уявляйте, що ви вбираєте в своє тіло чисту прана або життєву силу, світло чи свідомість. Протягом усієї вправи фокусуйтеся на точці між бровами, щоб відчутти, як прана потрапляє в це місце. Коли ви видихаєте, уявляйте, що ви виганяєте нечистоти тіла і розуму. Спочатку зробіть п'ять таких вдихів і видихів на перший день. Збільшуйте кількість на один кожен день, поки не досягнете п'ятдесяти на день. Продовжуйте в такому режимі.

5. **Вправа 2: БХАСТРИКА (також зветься Капалабхаті або «повітряні насосні» вправи)**
Це дихання включає ритмічне поверхнєве дихання тільки через ніс. Між вдихом і видихом немає паузи. Почніть повільно, щоб рівномірно поєднати вдих і видих за інтенсивністю та тривалістю. Коли ви досягнете цього рівня, можете збільшити швидкість і інтенсивність. З часом дихання стає коротким і стаккато, з чітким відчуттям удару між вдихом і видихом. Під час цієї вправи фокусуйтеся на кінці носа, на точці, де повітря потрапляє в носову порожнину під час видиху.
Виконуйте вправу протягом 30 секунд. Перервітьися. Потім знову робіть її протягом 30 секунд. Згодом, якщо хочете, можете збільшити кількість 30-секундних циклів до трьох або чотирьох за одне заняття.

Якщо ви правильно виконуєте вправу, через два-чотири тижні ви помітите, що після цієї вправи відчуваєте новий, приємно солодкий запах на кінчику носа.

6. **Вправа 3: НАРІ СОТДЖАН**

Покладіть праву руку так, щоб третій палець був між бровами, великий палець — біля правої ніздрі, а четвертий палець — біля лівої ніздрі. Закрийте праву ніздрю великим пальцем і видихніть повільно і рівно через ліву ніздрю (приблизно 4 секунди). Потім затримайте дихання, закривши обидві ніздрі, на 2 секунди. Після цього зніміть великий палець і видихайте повільно і рівно через праву ніздрю (приблизно 8 секунд). Через секунду або дві вдихайте через праву ніздрю (4 секунди), затримуйте (2 секунди) і видихайте через ліву ніздрю (8 секунд). Тобто, ви змінюєте ніздрі перед кожним видихом.

Під час вдиху через ліву ніздрю уявляйте, що енергія проходить по іді (нерв на лівій стороні

хребта). Коли ви затримуєте дихання, уявляйте, як ця енергія переходить з лівої сторони на праву біля основи хребта. Потім, коли ви видихаєте через праву ніздрю, уявляйте, як енергія піднімається по пінгалі (нерв на правій стороні хребта). З часом, під час практики, ці уявлення зміняться на реальні відчуття в вашому хребті.

Почніть з п'яти таких вправ на перший день і поступово збільшуйте кількість до п'ятдесяти на день, продовжуючи в такому режимі.

Якщо ви відчуваєте гикавку або біль під час виконання цих вправ, припиніть їх негайно і зосередьтеся на інших формах йоги протягом року чи двох, перш ніж знову спробувати пранаяму.

"Людські зусилля завжди будуть далекі від досконалості; окрім того, ніхто ніколи не виведе всі схильності, що закладені в його природі; важливо змінити їхню силу на життєву енергію."

— Успенський

"Як голод, а не жадібність, має законну мету, так і статевий інстинкт був закладений природою виключно для розмноження виду, а не для розпалювання ненаситних бажань. Знищіть неправильні бажання зараз; інакше вони залишаться з вами навіть після того, як астральне тіло відокремиться від фізичної оболонки. Навіть коли тіло слабе, розум повинен залишатися постійно стійким. Якщо спокуса атакує вас з жорстокою силою, подолайте її через безособовий аналіз і незламну волю.

Кожну природну пристрасть можна здолати."

— Шрі Юктешвар

"Вогонь оживляє людину; статевий вогонь відтворює його. Ці два вогні єдині на своєму джерелі. Людина може або витратити цей вогонь для свого задоволення, або трансформувати його в божественну силу..."

— де Лубіц

СЕКСУАЛЬНА ЕНЕРГІЯ



В тілі існує сім фокусних точок психічної енергії, які називаються чакрами. Кожен центр пов'язаний з різними вібраційними виразами цієї енергії — від першої чакри, яка працює з найгрубіших форм цієї енергії, до сьомої чакри, що працює з енергією в її найтоншій формі. Так само, як можна описати основні риси особистості через психологічний профіль, так і людина може бути описана через ті чакри, в яких її енергія отримується і витрачається.

Є певні етикетки, які можна накласти на ці чакри, щоб визначити домінуючі турботи особи, чия основна енергетична виразність фіксована на конкретному рівні. Таким чином, перша чакра асоціюється з виживанням, з інстинктами джунглів або тваринною ментальністю. Друга чакра пов'язана з розмноженням і сексуальним задоволенням. Третя чакра стосується влади та майстерності. Ці три чакри є фокусними точками для більшості енергії, яку людина використовує у своїх мирських справах. Вони переважно стосуються використання енергії для підтримки і зміцнення его.

Лише коли ми доходимо до четвертої чакри, чакри серця, ми входимо в царину, яка починає трансцендувати его. Ця четверта чакра головним чином пов'язана з співчуттям. П'ята чакра займається пошуком Бога. Шоста (розташована між бровами) стосується мудрості (третє око), а сьома — повного просвітлення або єднання.

Духовний шлях можна уявити з точки зору енергії як шлях вгору по хребту... тобто, переміщення та трансформація енергії від нижчих до вищих чакр... очищення енергії. З таким визначенням очевидно, що будь-яке використання енергії, яке ще більше зміцнює вплив чи інтенсивність нижчих чакр, перешкоджає духовному прогресу.

Досвід і звички, пов'язані з бажаннями, є доменом другої чакри. Фрейд був головним представником людини, яка застрягла на другій чакрі, так само як Адлер був представником третьої чакри, а, можливо, Юнг — четвертої.

У нашій західній культурі вкладено так багато в моделі людини, пов'язані з другою і третьою чакрою (секс і влада), що ми розвинули сильні та глибоко вкорінені звички сприймати внутрішній і зовнішній універсум у цих термінах. Хоча ми можемо усвідомлювати інтелектуально, що духовна подорож вимагає трансформації енергії від цих занепокоєнь до вищих центрів, ми виявляємо труднощі у переборенні цих сильних звичок, які, здається, укріплюються вібрацією культури, в якій ми живемо.

Отже, здається "нормальним" мати певні потреби его щодо сексу та влади. Нам важко усвідомити, що те, що є нормальним для людини, яка зосереджена на другій чакрі, зовсім не є нормальним для людини, яка зосереджена на четвертій чакрі.

Людина, яка зосереджена на другій чакрі, як це добре описав Фрейд, розглядає все як сексуальне за своєю природою... олівець є фалічним, політична влада — сексуальною потужністю і так далі. Фрейд описує релігію як сублімовану сексуальність. Людина, яка зосереджена на третій чакрі, бачить все в термінах влади або майстерності. Навіть її сексуальна діяльність бачиться в такому світлі.

Всі "забирані" від всесвіту у термінах першої, другої та третьої чакр є профанними. Це означає, що вони підтримують і зміцнюють ілюзію роздільності людини. Кожного разу, коли ви здійснюєте дію в термінах (звичок думки) нижчої чакри, ви зміцнюєте вплив цієї чакри.

Існують дві стратегії, які стосуються потужних енергій, локалізованих на рівні другої або сексуальної чакри в людях. Ви можете уникати збудження цих енергій і одночасно працювати над тим, щоб трансмутовати ці латентні сили в духовну енергію. Це вимагає сексуальної стриманості і називається брахмачар'єю. Альтернативою є продовження збудження енергій другої чакри і спроба направити ці тепер вже виявлені енергії в духовні сфери. Ця техніка відома як сексуальний тантра.

Брахмачар'я

Брахмачар'я — це сексуальна стриманість, конкретний процес перетворення енергії, яку ви могли б використати для сексуальних актів другої чакри, і переміщення цієї енергії по хребту в більш високі чакри. Метою є генерування або збирання енергії, яку можна використати на шляху до просвітлення. Більшість практикуючих брахмачар'ю настільки ефективно переносять енергію в вищі центри, що вони не відчувають того сексуального фрустрації, яку може відчувати той, хто "целібатний" в звичайному розумінні. Вони переживають більш високу енергію, що є корисною для прориву в медитації в стан Sat Chit Ananda (повного буття, знання і блаженства). Техніки, що використовуються, включають головним чином пранаяму, мантри, діету та уникнення стимулів другої чакри.

З точки зору звичної західної культури здається, що така людина чимось відмовляється і повинна страждати. Але справжній брахмачарій не лише не страждає, а й часто переживає набагато вищі і більш постійні стани блаженства, ніж можна пережити через нижчі чакри.

Сексуальний Тантра

У бхакті-йозі — йозі відданості — найвищою формою методу (як це відображено в історії про Крішну і гопі) є відносини відданого до Бога як коханця до коханого. Гопі (молочниці) закохані в Крішну — молодого, гарного хлопця з флейтою. В осінні вечори, коли повний місяць освітлював землю, він грав на флейті біля річки і кликав гопі до себе. І там він проявлявся в 16 000 формах — кожна для окремої гопі — і починав кохатися з кожною з них так, як вона бажала. Це приносило всю енергію бажання злиття, що існує між коханцем і коханою (як двоє, тобто дуалізм), у службу об'єднання в тотальній любові до Бога.

Як каже Крішна в *Бхагavad Gītā*, "Роби те, що робиш, але присвяти плоди своїх вчинків мені" — всі вчинки, і сексуальний акт не є винятком.

Щоб практикувати сексуальний тантра, потрібно мати повну правду і повну довіру. Ви і ваш партнер повинні свідомо розуміти, що працюєте разом як акт очищення для того, щоб згоріти всі нечистоти і стати Єдиним. Ви погоджуєтеся ділити карму. Це не має нічого спільного з конкретними діями тут і зараз, це лише означає, що не може бути жодних затримок або відмови прийняти все, як є в даний момент.

Це повністю "Тут і Зараз". Всі фантазії обговорюються і заносяться до "Тут і Зараз". Думки повинні бути відкрито і повністю поділені, поки параноя, пов'язана з бажанням, не буде замінена розкішним теплом любові.

Практика починається з медитації разом, а після можливо — обміну насінням кардамону. Повільно розвивається танець... танець, в якому кожен вдих, дотик, рух і навіть думка є повністю насолоджуваними (співчутливо зрозумілими) єдиною свідомістю, якою ви ділитесь.

Ви є і чоловіком, і жінкою одночасно... і є дія, в якій задіяні два тіла, але дія (як два хлопці, які аплодують) є єдністю, яку переживає одна свідомість.

Тіло партнера стає тілом Рами або Божественної Матері. Кожен дотик або поцілунок — це акт відданості цій священній істоті. Весь досвід є актом поклоніння, і оргазм сам по собі перестає бути головною метою.

Проблема цього методу полягає, звісно, в тенденції загубитися у особистому чуттєвому задоволенні, що розділяє вас і вашого партнера і кидає назад у танець другої чакри, що лише знову підтримує ілюзію роздільності. Існує багато конкретних технік, що зменшують ризик втрати центру. Наприклад, позиція матхуни, в якій жінка сидить на чоловікові. Ця поза уповільнює процес збудження і оргазму, дозволяючи партнерам залишатися свідомими протягом усього процесу.

Одна жінка прийшла до Махатми Ганді з її маленьким сином. Вона сказала:

«Махатма-джі, скажіть моєму сину, щоб він перестав їсти цукор».

«Поверніться через три дні», — сказав Ганді.

Через три дні жінка з хлопчиком повернулися, і Махатма Ганді сказав хлопцеві:

«Перестань їсти цукор».

Жінка запитала:

«Чому нам було потрібно повернутися лише через три дні, щоб ви сказали моєму сину це?»

Махатма відповів:

«Три дні тому я сам ще не перестав їсти цукор».

СІДДГІ

"І в четверту варту ночі Ісус пішов до них, йдучи по морю. І коли учні побачили Його, що Він ходить по морю, вони стривожились і сказали: «Це привид!» І вони закричали від страху. Але відразу Ісус звернувся до них, сказавши: «Не бійтеся, це Я; будьте мужні». І Петро відповів йому і сказав: «Господи, якщо це Ти, велій мені піти до Тебе по воді». І Він сказав: «Іди». І коли Петро спустився з човна, він пішов по воді, щоб підійти до Ісуса.

Але побачивши сильний вітер, він злякався, і почав тонути, і закричав: «Господи, спаси мене!» І відразу Ісус простягнув до нього руку, і схопив його, і сказав: «О, ти з малою вірою, чому ти засумнівався?» І коли вони сіли в човен, вітер стих."

—Матвій

Левітація? Астральна подорож? Читання думок? Розділення Червоного моря? Засихання фікуса? Переміщення гір?

Яку роль відіграють ці сили на духовному шляху?

Коли людина очищає свій розум і тіло, тобто збільшує свою здатність зосереджувати увагу, вона набуває все більше сил (сіддхі). На кожному етапі є можливість або використовувати, або не використовувати нову силу.

Якщо вас цікавлять сили, ви їх отримаєте. Ось у чому проблема! Разом з кожним етапом очищення, тобто з кожним збільшенням здатності зосереджувати розум, всі сили, про які ви чули або думали, стають доступними для вас. Це як леви біля воріт кожного наступного внутрішнього храму. Леви стають все більш і більш лютих.

Якщо у вас є бажання, яке не пов'язане з бажанням просвітлення, на кожному етапі вашої роботи ви стаєте все більш здатними задовольнити це бажання. Якщо ви хочете багатства, багатство буде вашим. Якщо ви хочете красивого партнера, він або вона будуть вашими. Проблема полягає в тому,

що кожного разу, коли ви направляєте свою увагу на задоволення конкретного бажання, ви створюєте більше думок про це бажання і таким чином зміцнюєте його владарювання над вами. Таким чином, ви уповільнюєте свій власний шлях у світло. Оскільки ви вже усвідомлюєте, що задоволення цього бажання буде обмеженим і врешті-решт недостатнім, нова сила насправді втягнула вас у ще одну глуху вулицю. І так це відбувається з більшістю людей, поки вони не побачать кожну нову силу як ще одне спокушення майї.

Деякі люди, коли вони усвідомлюють, що здобули нову силу, виправдовують її використання в термінах соціального добра, тобто для блага своїх ближніх. Однак, настільки, наскільки вони прив'язані до добрих вчинків, їхні бажання впливають на їхнє сприйняття, і вони, насправді, не можуть насправді побачити, що є найкращим для благополуччя своїх ближніх. Часто в своєму запалі робити добро вони тільки збільшують ілюзію людини і ускладнюють сприйняття істини.

У наші дні більшість людей покладаються на інтелект людини та його здатність до раціонального мислення. Тому ті небагато, у кого є сили, що перевищують раціональний розум, перебувають у незвичній та надзвичайній ситуації. Їм стає спокусливо хочеться експериментувати. Є багато історій в Індії про йогів, які в процесі інтенсивної *sadhani* набули певних сил, які вони використовують або для слави, або для багатства, або для більш тонких форм підвищення его. Вони читають думки, змінюють свої фізіологічні процеси, такі як серцевий ритм, температуру тіла, реакцію на холод тощо. Як приклад неправильного використання сили, один садху піднімає 100 фунтів мішок піску своїм пенісом.

Просте правило гри, яке повторюється в найглибших містичних текстах, нагадує нам, що не моя, а ТВОЯ воля, о Господи... не моя подорож, а ТВОЯ подорож. Просто, якщо ви сумніваєтеся, чи варто використовувати силу... не робіть цього! Якщо ж у процесі вашого кармічного розвитку якась сила є необхідною, вона з'явиться і служитиме вам. Єдине, що затримує ваш розвиток — це використання сили на службі его.

З кожним новим рівнем віддачі, очищення та віри у відмову від свого поточного контролю та сили, ви здобуваєте нові сили. Врешті-решт, коли ви віддасте всю свою позицію і силу, ви здобудете всі сили. Коли Ісус сказав: «Якщо ви матимете віру, ви зможете зрушити гори», він говорив правду. Космічний гумор полягає в тому, що якщо ви хочете зрушити гори і продовжуєте очищати себе, зрештою ви дійдете до того моменту, коли зможете зрушити гори. Але щоб досягти цього рівня сили, вам доведеться відмовитися від того, хто хоче зрушити гори, і стати тим, хто поставив гору на своєму місці. Гумор полягає в тому, що коли ви матимете силу зрушити гору, ви будете тією особою, яка поставила її там — і гора залишиться там.

Можна лише стояти в повному захопленні перед таким божественним планом і відчувати велику співчутливість до власних дрібних переживань з приводу сили.

САТСАНГ



Рамакрішна зазначає, що коли дерево ще дуже маленьке, ми захищаємо його, оточуємо огорожею, щоб тварини не наступили на нього. Але коли дерево росте і стає більшим, огорожа вже не потрібна. Тепер воно може дати притулок багатьом.

Так само відбувається і з духовним зростанням. Спочатку, коли ми тільки починаємо прокидатися до можливості жити в Дусі, ми є вразливими, оскільки наша віра ще не стійка. На цьому етапі нашого розвитку важливо оточити себе іншими людьми, які розділяють нашу віру в Дух. Це називається сатсанг, або санга — спільнота ченців на шляху. І тому існують монастирі чи ашрами. На цьому етапі добре бути серед людей, які хочуть обговорювати лише шляхи та засоби досягнення просвітлення.

Прогрес є неминучим. Через деякий час на шляху пробудження тип асоціацій, з якими ви проводите час, змінюється. Зрештою ви розумієте, що, крім наявних кармічних зобов'язань — таких як сімейні чи соціальні зобов'язання — немає причини проводити час з іншими людьми, окрім як заради допомоги вашій cadhna. Тому всі нові стосунки, чи то дружби, співмешканці, шлюби, бізнес-партнерства, набувають імпліцитної, а в кінцевому підсумку й експліцитної, контрактної основи.

Коли ваш центр міцний, коли ваша віра сильна і непохитна, тоді не буде важливо, з якою компанією ви перебуваєте. Тоді ви побачите, що всі істоти перебувають на еволюційному шляху свідомості. Вони різняться лише ступенем, у якому завіса ілюзії затуманює їхнє бачення. Але для вас... ви побачите за завісою те місце, де ми всі є ОДНЕ.

Цитати

«Наші друзі помітили, що ми стали нудними. Гурджиєв сказав: "Є ще гірше попереду... цікавий той чоловік, який добре бреше... ви вже почали помирати. Це ще довгий шлях до повної смерті, але вже певна частина дурниць виходить з вас. Ви більше не можете обманювати себе так щиро, як раніше. Тепер ви скуштували істину."»

—Успенський

«Погана компанія — це втрата, а хороша компанія — це здобуток; ... В компанії з вітром пил піднімається до неба; якщо він з'єднується з водою, стає багном і тоне.»

—Тулсі Дас

«Коли ви проходите через духовні вправи (cadhna), не спілкуйтеся з тими, хто ніколи не цікавиться духовними питаннями. Такі люди сміються з тих, хто поклоняється Богові і медитує на Нього, і зневажають побожність і побожних. Тримайтеся від них подалі.»

—Рамакрішна

«Тепер я повинен шепотіти безперервно: я не народився окремо від тебе.»

—Гв

ПРАВИЛЬНИЙ ШЛЯХ

Ваше розуміння того, що таке всесвіт, змінюється, коли ви рухаєтесь далі на шляху до просвітлення. Коли ваша точка зору або перспектива змінюється, ви починаєте все більше і більше розуміти, "як це є".

З цим більшим розумінням приходить більша співчутливість... прийняття "як це є"... здатність бачити божественний план у всьому... навіть у ваших невдачах і невдачах інших.

У процесі вашої подорожі, ймовірно, ваші щоденні супутники чи друзі можуть змінитися. Дехто може відійти, коли ваш інтерес до Духу відводить вас від мирських інтересів, які утримували вас разом, але з'являться нові друзі, які розділяють ваші поточні інтереси. Звісно, деякі з ваших існуючих стосунків можуть легко перейти в цей новий простір, і стосунки стануть глибшими і спокійнішими... існуючи вічно в теперішньому.

Цей перехід у колі супутників є тонким і неприємним моментом. Виявити, що хтось, кого ви вважали партнером по духу та подорожі, не має інтересу до просвітлення, або до більшої свідомості чи Духу, — це шок. Ви хочете поділитися цим "шляхом" з ним так, як ділилися іншим у минулому. Бажання проповідувати, "показати", привезти до світла... це відображення вашої відсутності мудрості. Тому що тільки деякі люди можуть почути. Лише деякі можуть пробудитися в цьому житті. Це трохи схоже на те, як побачити друга, який тоне, і не зможти дотягнутись до його руки. Ви хочете так сильно щось зробити. Але насправді ви можете лише БУТИ... бути якнайчесніше, відкрито і ТУТ... і якщо ваш друг може почути, він почує. Якщо він не може почути, він відвернеться від вас. Без образ.

Що важливо, так це те, щоб ви приводили в порядок свій будинок на кожному етапі подорожі, щоб можна було продовжити.

"Якщо одного дня вам буде дозволено увійти до внутрішнього храму, ви не повинні залишати ворогів позаду."

— де Лубіч

Наприклад, якщо ви ніколи не ладнали з одним із ваших батьків і залишили його позаду на своєму шляху так, що думка про цього батька викликає гнів, розчарування, саможалість чи будь-яку емоцію... ви все ще прив'язані. Ви все ще застрягли. І ви повинні вирішити це відношення, перш ніж завершити свою роботу. А що конкретно означає "виправити це"? Це означає переосмислити цього батька, або кого б це не стосувалося, з повним співчуттям... побачити його як істоту духу, таку ж, як і ви, яка випадково є вашим батьком... і яка випадково має ті чи інші характеристики, і яка випадково знаходиться на певному етапі свого еволюційного шляху. Ви повинні побачити, що всі істоти — це просто істоти... і що всі зовнішні оболонки особистості, ролі і тіла — це лише покриття. Ваші прив'язаності — це тільки до покриттів, і поки ви прив'язані до покриття когось іншого, ви застрягли, і ви тримаєте їх застряглими в цій прив'язаності. Тільки коли ви можете побачити сутність, побачити Бога в кожній людині, ви звільняєте себе і тих, хто навколо вас. Це важка праця, коли ви витратили роки, будуючи фіксовану модель того, хто є інша людина, але поки ця модель не буде замінена моделлю співчуття, ви все ще застрягли.

В Індії кажуть, що для того, щоб продовжити свою роботу, вам потрібно отримати благословення ваших батьків. Навіть якщо батьки померли, ви повинні в своєму серці і розумі побачити це відношення до них так, щоб воно стало, як і всі ваші теперішні відносини, світлом. Якщо людина ще жива, то, коли ви пройдете достатньо, ви можете повернутися і принести це відношення в теперішнє. Тому що, якщо ви зможете зберегти відвідини цілком у теперішньому часі, ви будете вільні і завершені. Батько може бути живий або ні... але це його кармічне становище. І якщо ви були справді у теперішньому, і якщо ви знайдете місце, в якому ви можете поділитися навіть коротким вічним моментом... цього достатньо, щоб отримати благословення вашого батька! Очевидно, це не означає,

що батько скаже: "Я благословляю тебе". Натомість це означає, що він чує вас як рівного йому і шанує божественну іскру у вас. І навіть момент у Тут і Зараз... одна секунда, поділена вічно в теперішньому... в любові... це все, що потрібно, щоб звільнити вас обох, якщо ви готові бути звільненими. З того часу це вже ваш індивідуальний карма, що визначає, як довго ви зможете підтримувати цей високий момент.

Це виправлення не тільки стосується людей, але й речей: улюбленої музики, неприємних страв, особливих ласощів, унікаємих місць, всіх ваших іграшок тощо. Все повинно пройти через вашу машину співчуття. Ви повинні повернутися, хоча б у медитації, до всіх своїх старих прив'язаностей і побачити їх у світлі Духа. Як тільки ви це зробите, вони відпадуть... якщо, звісно, прив'язаність до них настільки сильна, що ви ще не здатні побачити їх із чистим співчуттям. Якщо ви спіткнетесь таким чином на шляху, це просто вказує на те, що робота ще не завершена. Отже, це дає напрямок вашій садхна... це робота з тими бажаннями, що призводять до спотикання, переносячи їх у світло мантри або свідка, поки вони самі не відпадуть.

ПРАВДА

Правда піднімає тебе. В цьому немає сумнівів. Брехня ж знижує тебе. Щоб збрехати іншій людині, треба бачити її як «його», «її» чи «їх», тобто як об'єкт. Така дистанція, яку створює акт брехні, в кінцевому підсумку коштує значно більше, ніж вигоду, яку принесла тобі ця брехня на початку. Коли ти розумієш механізми карми, то бачиш, що немає втечі від наслідків твоїх вчинків, як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі, тобто вчинків, що виконуються на користь его.

Поміркуй над кожним із наступних цитат. Потім подумай про якусь брехню чи півправду, яку ти намагався поширити стосовно себе чи інших. Зауваж, як ця брехня має руйнівні побічні ефекти. Тепер уяви, як зміниться твоє життя, якщо «правда стане відома». Тут корисно пам'ятати, що твій гуру, навіть якщо ти не зустрічав його в його проявленій формі... ЗНАЄ ВСЕ ПРО ТЕБЕ... ВСЕ... І він розуміє, чому ти робиш те, що робиш, і має співчуття до твоїх труднощів. І ти дивишся йому прямо в очі... і раптом розумієш, що жити в правді — це абсолютно нормально. Адже де це важливо... в справах духу... ти зовсім не вразливий. То як же правда може завдати болю? Це може вимагати значних роздумів.

Цитати

«Більше того, син Панду! Якщо ти був би найгіршим із усіх несправедливих, цей прекрасний човен Правди поведе тебе безпечно через море твоїх порушень».
— Бхагавад Гіта

«Насправді ми все час тікаємо, щоб уникнути зустрічі з нашим справжнім я, і ми обмінюємо правду на дрібниці».
— Шлях паломника

«Наші гріхи створюються в таємниці. Як тільки ми зрозуміємо, що Бог свідчить навіть наші думки, ми будемо вільні».
— Мудрість віків, з Sat Sandesh

«Те, що робить людину недостойною Храму, — це боягузтво, яке змушує її уникати досвіду сорому, адже це уникання породжує забуття. Тому сором, який прийнятий, є найбільшим скарбом. Двері відкриються перед тобою, коли ти зрозумієш це: єдине, що є принизливим, — це безпорадність. Причина такої безпорадності полягає в незнанні своїх помилок; усвідомлення ж їх, навпаки, приведе тебе до сили твого Бога. Якщо ти заперечуєш існування своєї провини чи помилки, це зміцнить їхній контроль над тобою. Якщо ти визнаєш це, твоє усвідомлення зруйнує їх. Той, хто відмовляється від цього, ніколи не знайде входу в Храм».
— де Лубіч

«Ілюзії як коханки. Ми можемо мати багато з них, не прив'язуючи себе до відповідальності. Але правда наполягає на шлюбі. Як тільки людина приймає правду, вона потрапляє в її безжальну, але ніжну хватку».

— Рабазар Тарз

«...Коли вона спіймала мене на крадіжці желейок на кухні одного дня, вона схопила мою стиснуту руку в своїй долоні і піднесла її до світла.

‘Відкрий свою руку, дитинко’, сказала вона,

‘і не будь таким гордим. Це всього лише те, що ти приховуєш там’...»

— роман

ЗАЛИШИТИСЯ НА ПРАВДІ

Чи можна виконувати садхану, не ухиляючись від соціальних обов'язків?

Якщо б ви змогли зробити крок назад, ви б побачили, що якби людина була більш свідомою момент за моментом, вона могла б подолати більшість труднощів, з якими вона зараз стикається: бідність, війни, забруднення, неврози, хвороби.

Звідки приходить така свідомість? Від вас!

«Чи може людина виправити неправильну вагу, якщо її власні терези невизначені? Чи можете ви просвітити свого ближнього, якщо ви самі не маєте світла?»

— Рамакрішна

Людина нині затримана на рівні свідомості, який підтримується роботою її раціонального розуму. Тобто, на рівні полярностей... добра і зла... лівого і правого... старого і молодого... нас і їх... чоловіка і жінки.

Бути «не затриманим» означає бути відв'язаним. Бути відв'язаним не означає бути незацікавленим, це означає бути залученим «без прив'язаності».

Свідомою істотою здатна робити стільки ж розрізень серед компонентів Всесвіту, скільки і будь-хто інший (можливо, навіть більше). Однак вона не затримується на них. Лише тому, що ви бачите божественне світло, переживаєте хвили блаженства або розмовляєте з богами і богинями, не означає, що ви не повинні знати свій індекс. Утримувати це в порядку — означає бути свідомим на всіх рівнях — на всіх площинах — без прив'язки до будь-якої з них.

Розглянемо приклад відносин між групою «хіппі» та групою «поліція». Якщо відбувається «конфлікт» під час протесту, який результат? Якщо хіппі бачать поліцію лише як «їх», а поліція бачить хіппі лише як «їх», то результатом буде збільшення поляризації та дистанції між двома групами. Кожен повертається до своєї «штабу» та планує збільшити свою силу, щоб подолати «їх».

Чому відстань збільшується? Тому що ніхто не хоче бути «ними».

Кожен хоче бути «нами». І якщо ви зустрічаєте когось, хто бачить вас як «його» або «одного з них», ця зустріч викликає у вас усі ваші параноїдальні настрої, і ви, у свою чергу, бачите іншу людину як «його» або «одного з них».

Такі цикли погіршуються до того часу, поки не відбудеться насильницький конфлікт. Яка свідомо альтернатива? Це не уникати протестів чи конфліктів. Швидше, це для учасників стати більш «свідомими». І що це означає? Це означає, що, хоча ви можете протестувати проти когось чи якоїсь групи, ви розумієте, що за всіма способами, у яких ви різні, ви — одне і те ж. Тобто, ви розумієте протест як форму соціального спілкування серед НАС... і що «там, де це важливо», є лише НАМ.

Нам включає: чорних і білих, молодих і старих, чоловіків і жінок, американців і росіян, багатих і бідних, святих і негідників.

Отже, просте правило свідомої участі таке:

ВИ МОЖЕТЕ ПРОТЕСТУВАТИ, ЯКЩО ВИ МОЖЕТЕ ЛЮБИТИ ЛЮДИНУ, ПРОТИ ЯКОЇ ПРОТЕСТУЄТЕ, ТАК САМО, ЯК ВИ ЛЮБИТЕ СЕБЕ.

Ви можете не погоджуватися з усіма його цінностями, але за всіма ними... ОТУТ МИ... всі прояви Духу.

Ефект «свідомого» протесту в тому, що він зменшує поляризацію та параною і таким чином дозволяє кожній стороні чути занепокоєння іншої більш чітко, оскільки є менше страху та тривоги. Це все так просто (і так важко). Може бути свідомою революція.

Отже, правило гри: кожен повинен працювати над собою, щоб знайти центр, де «ми всі є» — всередині себе — щоб зустріти інших людей в тому місці... це є необхідною умовою соціальної відповідальності.

Що ж до допомоги страждаючим людям — голодуючим біафрам і т. д.? Звісно. Робіть це. Це карма-йога. Але робіть це без прив'язаності. Бути прив'язаним означає ідентифікувати себе з роллю ДОПОМОГАЮЧОГО. Це в свою чергу надає іншій людині роль ОТРИМУВАЧА допомоги. Таке ідентифікування з ролями може наповнити животи, але збільшує людську дистанцію. Свідомо істота знає, що немає ні даючого, ні отримуючого... є лише порожні животи, склади з пшеницею... і зусилля, необхідні для переміщення пшениці зі складу в живіт. Це НАША пшениця, НАШ живіт, НАШЕ зусилля. І коли вся ця енергія перенесена, свідомо істота розуміє, що нічого не сталося. Подяки абсурдні... чи дякує ваша ліва рука вашій правій руці?

Думка, що робота над собою вимагає «виходу з суспільства», є помилковою. Звісно, ви повинні вийти... але цей вихід внутрішній, а не зовнішній. Ви виходите зі своїх прив'язаностей; ви виходите зі своєї ідентифікації з ілюзією відокремленості.

Ті, хто вважає, що вихід з тієї чи іншої соціальної установи насправді є «виходом», наївні. Це лише ще одна ілюзія, бо ми бачимо, що «вихідці» майже одразу створюють нові соціальні інститути... нові релігії та священства... нові пастки для збереження ілюзії.

Будда каже:

«Поки ви думаєте, що є «діяч», ви все ще затримуетесь в колесі народження і смерті».

Чи означає це, що треба сидіти в ліжку і нічого не робити? Ну, це вже щось робити. Насправді, поки ви у своєму тілі, ви повинні робити щось. Тому це не те, що мав на увазі Будда. Ні, він мав на увазі щось набагато «далі». Він мав на увазі, що ви робите те, що робите, але не ідентифікуєте себе з тим, що ви робите. Все «діяння» відбувається як частина танцю природи... і хоча ваше тіло і розум швидко виконують свою справу, ви залишаєтеся в своєму спокійному центрі... ТУТ... «де ми всі є».

"Чоловік, який зв'язаний по руках і ногах у нескінченному ланцюгу причин і наслідків, не може визволити іншого."

— Рамакрішна

"Не судіть, щоб і вас не судили. Бо яким судом судите, таким і вас будуть судити: і якою мірою вимірюєте, такою і вам буде виміряно. І чому ти бачиш скалку в оці брата твого, а не помічаєш колоди в твоєму оці? Або чи скажеш ти братові твоєму: 'Дозволь мені витягти скалку з ока твого', а сам маєш колоду в своєму оці? Лицеміре, спочатку викинь колоду з ока свого, а потім побачиш, як витягнути скалку з ока брата твого."

— Ісус

"Той, хто так мало знає людську природу, щоб шукати щастя, змінюючи що-небудь, окрім власного ставлення, марно витрачає своє життя на безплідні зусилля."

— Самуель Джонсон

"Чим вище людина піднімається на духовній сході, тим більше вона дає іншим їхню свободу і менше втручається в стан свідомості іншого."

— Твіткелл

"Хоча я говорю мовами людськими і ангельськими, але не маю любові, я став як дзвін, що звучить, або як брязкання мідних тарілок. І хоча я маю дар пророцтва, і розумію всі таємниці і все знання, і хоча я маю всю віру, так що можу перевірити гори, і не маю любові, я — ніщо. І хоча я віддаю все моє майно, щоб нагодувати бідних, і хоча я віддаю своє тіло, щоб бути спаленим, і не маю любові, мені це не приносить користі. Любов терпить довго і є добротою; любов не заздрить; любов не вихваляється, не гордиться. Не поводить себе негідно, не шукає свого, не легко роздратовується, не думає зла; Не радується беззаконню, але радується з правдою; Витримує все, вірить у все, надіється на все, витримує все. Любов ніколи не підводить: а де є пророцтва, вони зникнуть; де є мови, вони замовкнуть; де є знання, воно зникне. Бо ми знаємо частково, і пророкуємо частково. Але коли прийде досконале, тоді часткове зникне. Коли я був дитиною, я говорив як дитина, розумів як дитина, думав як дитина: але коли став чоловіком, покинув дитячі речі. Бо тепер ми бачимо через скло, темно; але тоді, лице в лице: тепер я знаю частково: але тоді буду знати, як і мене пізнають. І тепер залишаються віра, надія, любов, ці три; але найбільша з них — любов."

— Павло Тарсій

(Брантон до Рамани Махарші): "Чи може Махараджі висловити думку щодо майбутнього світу, оскільки ми живемо у критичні часи? М: Чому ви турбуєтесь про майбутнє? Ви навіть не знаєте належним чином теперішнє. Займіться теперішнім, майбутнє подбає про себе."

— Осборн

"Оскільки світ вказує на красу як таку, то є й потворність. Якщо добро прийняти як добро, то злість входить також."

— Дао Те Чін

"Через пристрасть до «пар протилежностей». Через ці дві пастки Подібності і Неподібності, принце, усі істоти живуть у здивуванні, за винятком деяких, які, очистившись від гріхів, святі у вчинках, обізнані, позбавлені 'опозитів' і стійкі у вірі, пристають до Мене."

— Багавад Гіта

"Якщо ви називаєте це палицею, ви стверджуєте. Якщо ви називаєте це не палицею, ви заперечуєте. Що б ви назвали, якщо йдеться за межі ствердження і заперечення?"

— Тай-хуей

"Так каже Той, хто формулює в темряві: Я є Господь, не тільки світла, але і темряви, бо Я, Один, проникаю всюди."

— Книга Токенів

"Я, Господь, руйную темрявою. Але й темрявою Я також творю. Мудрі розрізняють це. Дурні, обдурені зовнішнім виглядом, творять демона з мережі своєї безглуздості."

— Книга Токенів

“Візьмемо це слово: «грок». Його буквальне значення, яке я підозрюю, походить від початків раси марсіан як мислячих істот, і яке дає світло їхній «карті», дуже просте. «Грок» означає «пити»... Але марсіанин би використовував слово «грок», навіть якби я назвав сотню інших англійських слів, які ми вважаємо різними концепціями, навіть антиподами. «Грок» означає все це. Воно означає «страх», означає «любов», означає «ненависть» — справжню ненависть, бо за марсіанською «картою» ви не можете ненавидіти нічого, поки ви не «грокнете» це, не зрозумієте це так, що зливається з ним, і воно зливається з вами — тоді ви можете ненавидіти. Ненавидячи себе. Але це передбачає, що ви любите це, теж, і цінуєте це, і не хочете, щоб це було інакше. Тоді ви можете ненавидіти — і (я думаю) марсіанська ненависть — це емоція така чорна, що найближчий людський еквівалент можна було б назвати легким відразою... «Грок» означає «ідентично рівно». Людський кліше «Це мене болить більше, ніж тебе» має марсіанський присмак. Марсіани здаються інтуїтивно знаючими те, що ми важко дізналися з сучасної фізики: спостерігач взаємодіє з тим, що спостерігається, через процес спостереження. «Грок» означає зрозуміти настільки повно, що спостерігач стає частиною спостережуваного — зливатися, змішуватися, одружуватися, втрачати ідентичність в груповому досвіді. Це означає майже все, що ми розуміємо під релігією, філософією і наукою — і це означає так мало для нас, як колір для сліпого... Якщо б я тебе розрізав і зробив з тебе рагу, ти і рагу, що б там не було, «грокнули б» — і коли б я тебе з'їв, ми б «грокнули» разом і нічого не втратилося б, і не мало б значення, хто з нас їсть.” — Гайнлайн

"У присутності людини, досконалої в ахімсі (ненасильстві), ворожнеча (в будь-якій істоті) не виникає."

— Патанджалі



Гроші — це «зелена енергія». І будь-яка енергія, з якою ви працюєте, приносить свої власні вібрації. Якщо ви достатньо еволюціонували, щоб трансмутовати негативні вібрації, тоді не має великого значення, звідки йде енергія. Однак для більшості з нас ми маємо вплив на себе — на добре чи погано — від енергій, з якими взаємодіємо. Також, спосіб, яким ви отримуєте енергію від інших, впливає на них. Оскільки ми всі взаємопов'язані, те, що впливає на одну людину, впливає й на вас.

Метод отримання засобів до існування не повинен по своїй суті збільшувати параноїдальність і відчуття відокремленості в світі. Нечесний чи експлуатаційний спосіб заробітку є хорошим прикладом. Більшість способів заробітку самі по собі не збільшують ілюзію відокремленості. Однак люди, які виконують цю роботу, через свій рівень залученості виконують її таким чином, що збільшують ілюзію відокремленості. Коли ви залучені в такі заняття, тоді ваша робота над собою робить це заняття засобом для виведення людини з ілюзії та переходу в йогу.

Правильний спосіб заробітку для кожної конкретної особи визначається сукупністю сил, які на нього діють. Ці сили (вектори) включають соціальні, культурні, економічні, спадкові та досвідчені

фактори. Щоб почути, як взаємодія цих сил визначає ваш правильний заробіток, потрібно багато заспокоїти розум. Чим спокійнішим ви стаєте, тим більше ви можете почути.

Як ви просуваєтеся в своїй садхані, ви можете відчувати потребу змінити свою професію. Або ви можете побачити, що лише необхідно змінити спосіб виконання вашої поточної професії, щоб привести її у відповідність із вашим новим розумінням того, як все відбувається. Чим більше свідомості набуває істота, тим більше вона може використовувати будь-яку професію як засіб для поширення світла. Наступна істинна людина з природою Будди, яку ви зустрінете, може з'явитися як водій автобуса, лікар, ткач, страховий агент, музикант, кухар, учитель чи будь-яка з тисяч ролей, необхідних у складному суспільстві — багато частин тіла Христа. Ви дізнаєтеся його, тому що проста взаємодія, яка може статися між вами — наприклад, передача речей, коли ви сідаєте в автобус — зміцнить у вас віру в божественність людини. Це так просто.

КАРМА-ЙОГА



Якщо ви будете слідувати інструкціям Крішни у "Бхагавад-Гіті", ви будете «робити все, що ви робите, але посвячувати плоди своїх дій мені». Кожен ваш вчинок, кожен день, буде виконуватися як жертва Крішні.

Якщо ми згадаємо, що Крішна є синонімом Любові, Найвищої Свідомості, Вічного Свідка, Духу... і що Він є насправді нашим внутрішнім Я, то ми можемо зрозуміти, що посвячуючи дію, ми справді пропонуємо кожен наш вчинок на служіння вищій свідомості. Кожен наш вчинок стає актом пробудження.

Використовувати матеріали, що складають ваше повсякденне життя, як засіб досягнення Єдності, називається карма-йога. Це найбільш доступна йога для всіх, і одночасно дуже складна. Вона складна, тому що починається з дії, яку ви спочатку виконуєте з метою підтримки свого індивідуального его, а потім змінюєте цю мотивацію на служіння вищому Я, яке трансцендує его.

Щоб виконувати карма-йогу, є простий загальний принцип, який варто пам'ятати: внесіть третій компонент у кожную дію. Наприклад, якщо ви копаєте рів, є ви, що копаєте рів, і сам рів, який копається. Тепер додайте третій фокус: скажімо, безсторонню людину, яка спостерігає за вами, як ви копаєте рів. Тепер пропустіть всю дію через її свідомість, поки копаєте рів. Це так просто. Через цей метод ви в кінцевому підсумку звільните себе від ідентифікації з тим, хто копає рів. Ви просто побачите, як копають рів.

Труднощі додавання будь-якої третьої особи полягають у тому, що ви можете приписати цій людині певні мотиви чи цінності. Щоб уникнути цього, корисно вибрати третій фокус із поглядом на вашу мету — просвітлення. Тобто, виберіть того, хто вже просвітлений, як-от Крішну, Раму, Будду чи Христа. Вони бачать усе. Вони поза всім. Вони розуміють, як усе є. Коли вони спостерігають, як ви копаєте рів, вони бачать дію у всій її космічній значущості... це перше і останнє копання ріву. Вони розуміють, чому ви це робите, всі думки у вашій голові, вашу історію, і навіть розуміють майбутнє — як це буде, коли рів буде повністю викопано. І з цієї точки зору вони мають повну співчутливість, повне розуміння всього, що залучено. Пропустити дію копання ріву через їх свідомість дозволяє вам звільнитися від егоцентричної ситуації: «Я копаю рів».

Існує безліч технік для введення цього третього фокусу у ваше життя систематично. Це можна робити в богослужбовій формі, як пропонує Крішна, посвячуючи плоди кожної дії Йому. Так ви тримаєте в голові якусь маніфестацію Бога — якусь форму гуру, до якого ви пропонуєте улюблене служіння через кожен свій вчинок. Він може бути у вашому серці, у вашій голові, на верху вашої голови, на вашому плечі або «там, зовні».

Або ви можете ввести як третій фокус думку — у тій чи іншій формі, що всі форми і дії є частиною Єдиного. Постійна думка, як-от: «Все — це Божественна Мати», або повторення джапи, як-от

сказати «ОМ ОМ ОМ» чи «РАМА РАМА РАМА», або «ТАТ ТВАМ АСІ» чи «ОМ ТАТ САТ». Усі ці мантри призначені нагадувати вам знову і знову, що це все єдине і що насправді це лише ілюзія, в якій здається, що відбувається щось, наприклад, копання ріву.

Ще одна систематична техніка для введення додаткового фокусу — це техніка, звана самозгадуванням, яка використовує пристрій, званий Свідок. Ось опис цієї методики.

Свідок

Джордж Гурджиєв, російський філософ-містик, зазначав, що якщо ви встановите будильник на ніч, щоб рано встати і виконати якусь роботу, то той, ким ви є вранці, коли будильник спрацьовує, буде зовсім іншим, ніж ви були ввечері. Вранці ви можете навіть сказати: «Хто чорт вів цей будильник?» Мить роздумів покаже, що ви граєте багато ролей протягом дня... і що ви, ким є з моменту на момент, змінюється. Є злісний ви, і добрий ви, лінивий ви, пожадливий ви — сотні різних ви. Гурджиєв підкреслює, що іноді один «ви» робить щось, за що всі інші «ви» повинні платити роки або, можливо, решту цього життя.

Кожен з цих «ви» відображає ідентифікацію з бажанням, почуттям чи думкою. Якщо, як ми вже бачили, робота полягає в розриві цих ідентифікацій, ми можемо ефективно працювати протягом дня, роблячи кожного з цих «ви» об'єктами, тобто розриваючи ідентифікацію з кожним з них. Це не так просто.

Є одна техніка, яка відома як прийняття ролі Свідка... і утримування цієї ролі... в кінцевому підсумку, на шкоду всім іншим ролям.

Хто є Свідком?

1. Це частина раціонального розуму. Як така, вона корисна лише до певного моменту... моменту, коли ви проходите через «двері». Коли ви проходите через ці двері, ви зливаєтесь з Єдиним... Вічним Свідком... Божественною Свідомістю... (ми відрізняємо цих двох свідків, називаючи маленький раціональний розум, его-свідка, без великої літери).
2. Свідка можна уявити як око... або «Я», яке бачить, але не дивиться. Тобто, це не активна річ. Він просто бачить, як усе відбувається.
3. Свідок не є оцінювальним. Він не судить ваші вчинки. Він просто відзначає їх. Таким чином, якщо ви виконате дію через бажання, наприклад, їсте щось, що не є саттвічним (корисним для вашої *sadhani*), а потім засуджуєте себе за те, що це з'їли... свідок — коли він нарешті з'явиться — просто відзначить: (а) він їсть те-то й те-то, і (б) він засуджує себе за те, що їсть те-то й те-то. Таким чином, свідок зауважив «вас» з бажаннями і «вас» з супер-его... два «ви».

Цей момент важливий. Більшість часу внутрішні голоси більшості людей постійно оцінюють. «Я хороший, що це роблю», або «Я поганий, що це роблю». Ви повинні зробити цю оцінювальну роль об'єктом роздумів також. Пам'ятайте, що свідок не піклується, чи станете ви просвітленим чи ні. Він просто відзначає, як це є.

Поява Свідка

Спочатку свідок приймається через інтелектуальне розуміння необхідності відокремити «Я» від «Того, хто діє». Ви, ймовірно, згадуєте свого свідка лише іноді, коли ви перебуваєте в спокійному, безстрашному стані розуму. Як тільки ви відволікаєтесь, ви втрачаєте свідка. Згодом ви «прокидаєтесь» і згадуєте, що забули.

Наприклад, ви йдете по вулиці, спостерігаючи за собою, як ви йдете по вулиці. Ви відчуваєте щастя і спостерігаєте за тим, як відчуваєте щастя... і так воно йде. Потім ви зустрічаєте когось або бачите щось, що вас роздратовує. Тому ви негайно дратуєтесь і забуваєте про свідка. Адреналін

прокачується через вас, і ви думаєте злі думки. На цей момент «злий я» — це те, ким ви є. Лише набагато пізніше ви згадаєте, що намагались бути свідком.

В той момент ви обіцяєте собі, що більше не забудете. Ах, як мало ви знаєте про тонкощі спокус інших «ви». Знову ви йдете і знову спостерігаєте за ходьбою і так далі. Цього разу ви зустрічаєте іншу ситуацію, яка вас роздратовує. Знову ви втрачаєте свідка (або центр, як іноді його називають) і знову ваші ендокринні залози виділяють гормони, і ви думаєте злі думки. Але цього разу прямо посеред усього драми ви «прокидаєтесь»... тобто, ви усвідомлюєте свою ситуацію. Але на цьому етапі складно звільнитися від «злого ви», тому що ви вже отримуєте велике задоволення. (Це як намагатись зупинитись під час сексуального акту). І так ви використовуєте якесь раціоналізацію, таку як: «Я знаю, що повинен спостерігати, але, зрештою, він заслуговує на покарання», і з цим ви знову опиняєтесь в ролі «злого ви» з певною часткою самовдоволення. І так це продовжується через тисячі таких досвідів.

З часом (скільки б часу не знадобилося) ви помічаєте, що, хоча ви все ще втрачаєте свідка (засинаєте) так часто, як раніше, ви починаєте «пам'ятати» раніше. Тобто, ви наближаєтесь до того моменту, коли справжнє «засипання» починає вас «пробуджувати». Це великий крок вперед.

Знову, через деякий час, все стає набагато тоншим. Тепер ви йдете по вулиці, і знову ви спостерігаєте за всім... і знову «роздратування» з'являється. Цього разу — коли ви ось-ось маєте розсердитись — свідок каже «Ах, ось-ось ти розсердишся, я бачу». Це часто короткозамикає енергію, яку «злий ви» накопичував, і вона відпадає. Тепер проміжок між тим, щоб бути пробудженим і заснути, стає набагато меншим. Одночасно ви починаєте помічати, що ви не засинаєте (тобто не випадаєте зі свідка) майже так часто. Протягом дня ви залишаєтесь зосередженими в свідку, спостерігаючи за драмою життя, що розгортається.

На поверхні цей метод виглядає як те, що психологи називають «механізмом захисту через дисоціацію». Дівчина йде на танці і ніхто не запрошує її танцювати... і вона приймає позицію переважної відокремленості, спостерігаючи за всім з думкою: «Я не можу бути менш зацікавленою в танцях». Ця реакція відокремлення від бажання виникає тому, що вона так сильно хоче танцювати. Її потрібно відрізнити від прийняття ролі свідка, коли ви вже закінчили з танцями, так би мовити. Свідок, про якого ми говоримо тут, зовсім не є несвідомим механізмом захисту. Хоча вони схожі на поверхні, вони зовсім різні. Але тільки ви знаєте, який із них який.

Є побічний ефект, який виникає під час розвитку свідка, який хоча й неприємний, незабаром зникне. Це відчуття, що життя втратило свою пікантність через постійне підтримання свідка. Важко повністю загубитись у тонких сенсорних задоволеннях від їжі, коли ви спостерігаєте за собою, як їсте. «Він жує... смакує... насолоджується і т. д.» Все здається таким беземоційним. І справді, так і є. Тут важливо пам'ятати часто цитоване положення, що ви повинні «померти, щоб бути відродженим», або «віддати все, щоб отримати все». Пам'ятайте, що втрата повного сенсорного задоволення — це лише етап (і один з найбільш складних) вашої сadhани. І тільки коли ви живете спокійно та спостережливо в безстрашному свідку, ви будете готові «постійно» пройти наступні двері.

Ви також помітите, що, розриваючи ідентифікацію з більшою кількістю своїх ролей і починаючи жити спокійно в свідку, ви починаєте усвідомлювати набагато більше. Ви починаєте бачити, як закони Всесвіту проявляються у всіх аспектах природи, особливо в тому, з чим ви так нещодавно були пов'язані, наприклад, з вашим власним тілом і особистістю. Тепер ви починаєте жити на причинному рівні. Це відчуття того, як це є, є дуже захоплюючим відчуттям. Але й це потрібно спостерігати, або ви потрапите в нову гру его «ігри з Оком Бога», залишаючись при цьому собою. Це точка, на якій застрягають багато інтелектуалів. Вони настільки люблять інтелектуальну силу, що не можуть відмовитися від неї, спостерігаючи за нею... щоб зробити фінальний крок, в якому вони відмовляються від своєї відокремленості як індивідуального «знаючого», щоб розчинитись у морі знань.

4. Свідок завжди в Тут і Тепер. Він живе в кожному моменті життя. Варто пам'ятати, що який би пристрій ви не вибрали як третій фокус, це тимчасова підтримка. Це дуалістичне за своєю природою. Як тільки ви успішно розірвали ідентифікацію з Тим, хто діє, і стали тільки свідком або слугою Крішні, або хто-небудь, тоді ви повинні пройти фінальний крок, в якому слуга і господар, свідок і те, що спостерігається, стають Єдиним. Мета — недуалістична. Засіб — дуалістичний. Такий засіб — це міцний човен, щоб перепливти океан сансари (ілюзії). Як тільки ви досягнете іншого берега, ви залишаєте човен.

Цитати

"Все, що ти робиш, чи їш, чи даєш, чи приносиш в поклонінні, нехай це буде жертвою для мене; і все, що ти страждаєш, страждай для мене. Так ти звільнишся від пут Карми, що дають плоди добрі і злі; і з твоєю душею, однією в відмові, ти будеш вільний і прийдеш до мене." —Бхагавад-Гіта

"Щодо кожної дії треба знати результат, що очікується, засоби до цього та здатність до цього. Той, хто, маючи таку підготовку, не бажає результату, і водночас повністю поглинений виконанням поставленого завдання, називається таким, що відмовився від плодів своєї дії." —Ганді

"Той, хто бачить бездіяльність у дії та дію у бездіяльності, дійсно мудрий. Навіть коли він зайнятий дією, він залишатиметься в спокої Атмана." —Бхагавад-Гіта

"Але той стан Верховної Любові і Безсмертя можливий тільки через відмову від об'єктивної реальності світу, так як він виглядає для егоцентричного інтелекту і органів чуття, і відповідну відмову від прив'язаності, через безперервне служіння з любов'ю." —Нарада Бхакті Сутри

"Вивчати буддизм — це вивчати себе. Вивчати себе — це йти за межі себе. Йти за межі себе — це бути просвітленим усіма речами. Бути просвітленим усіма речами — це звільнити своє тіло і розум, і звільнити тіла та розуми інших. Жодного сліду просвітлення не залишається, і цей безслід залишатиметься нескінченно." —Доген Зенджі

"Якщо добре спостерігати, твоє серце сам відповість." —де Любіч

"Мистецтво життя, яке дозволяє людині використовувати кожну діяльність (тіло, мова і розум) як допомогу на шляху, є незамінним." —Тибетська йога і Таємна Доктрина

"Як живе звільнена душа в світі? Він живе в світі, як птах, що пірнає. Вона пірнає в воду, але вода не змочує її пір'я; кілька крапель води, що можуть прилипнути до її тіла, легко злітають, коли вона махає своїм крилом." —Рамакрішна

"Спочатку, коли я знову впадав у гріх, я плакав і лютував проти себе і Бога за те, що Він дозволив це. Потім це стало для мене сміливим запитанням: 'Чому ти знову вкинув мене в бруд, о мій товаришу по грі?' Потім навіть це мені здалося надто сміливим і нахабним; я міг лише вставати в мовчанні, поглядати на Нього з кутка ока і очищати себе." —Ауробіндо

"Усі спонукання пристрастей виражають життєві природні імпульси, і саме тваринне в нас породжує їх. Мудра людина усвідомлює їх, вона знає, як дати їм правильне ім'я і використовувати їх так, як ви спрямовуєте свого осла. Але мудра людина рідка, і егоїзм знаходить тисячу причин, щоб дати цим імпульсам легітимні мотиви та лестоці. Людські пристрасті — це життєві імпульси, які були спотворені... і так майстерно спотворені, що дуже складно розпізнати, під їхніми ускладненнями, майже божественну силу, яка є їхнім джерелом." —де Любіч

"Те, що ти отримуєш, залежить від того, що ти даєш. Робітник дає працю своєї руки, свою енергію, свій рух; за це ремесло дає йому уявлення про опір матеріалу і його реакцію. Митець дає ремеслу свою любов; і ремесло відповідає йому, роблячи його єдиним з його роботою. Але ремісник дає

ремеслу свою палку дослідницьку роботу над законами природи, які ним управляють; і ремесло вчить його Мудрості." —де Любіч

"Він дізнався більше від річки, ніж Васудева міг навчити його. Він постійно вчився від неї. Насамперед він дізнався від неї, як слухати зі спокійним серцем, з чекаючою, відкритою душею, без пристрасті, без бажання, без судження, без думок." —Гессе

"Поки людина відчуває, що вона — діючий, вона не може втекти від колеса народжень і смертей." — Будда

"Якщо ти можеш правильно подати чашку чаю, ти можеш зробити будь-що." —Гурджієв

"Чінг, головний тесляр, вирізав дерево для виготовлення підставки для музичних інструментів. Коли робота була завершена, для тих, хто бачив її, вона виглядала як надзвичайне виконання; і принц Лу запитав його, кажучи, 'У чому загадка вашого мистецтва?' 'Немає загадки, Ваше Високоповажносте,' відповів Чінг. 'Але є щось. Коли я збираюся зробити таку підставку, я оберігаюся від будь-якого зменшення моєї життєвої сили. Я спочатку знижую свій розум до абсолютного спокою. Три дні в цьому стані, і я стаю байдужим до будь-якої нагороди. П'ять днів, і я стаю байдужим до будь-якої слави. Сім днів, і я стаю байдужим до моїх чотирьох кінцівок і мого фізичного тіла. Потім, без думки про двір, мій талант концентрується, і всі зовнішні перешкоди зникають. Я входжу в ліс, шукаю підходяще дерево. Воно містить потрібну форму, яку потім обробляю. Я бачу підставку в своїх думках і починаю працювати. І ось, більше нічого. Я зв'язую свою власну здатність з деревом. Те, що здалося надзвичайним виконанням, було зумовлено тільки цим.' " —Чжуан-цзи

БГАКТІ-ЙОГА



Йога, яка є доступною для всіх людей у будь-який час і за будь-яких обставин, — це бгакті-йога, йога любові та відданості. Це метод злиття з вищою єдністю через серце.

Метод бгакті-йоги є дуалістичним у тому сенсі, що любов спочатку переживається у відношенні до чогось, що здається окремим від себе. Однак мета і природний результат бгакті-йоги є недуалістичними, бо вищий стан — це стан, коли закоханий і об'єкт його любові зливаються в Єдине.

Це делікатна йога, якою потрібно правильно займатися, оскільки дуже легко отримати стільки задоволення (блаженства) на дуалістичних стадіях, що людина не може залишити цей стан розділеності, щоб перейти до об'єднувального етапу. Чудовий приклад демонструє життєва історія Рамакрішні, індійського святого, який настільки закохався в Калі, прояв Божественної Матері, що опирався прориву до Єдності. Лише після того, як його гуру змусив його зробити це, він досяг цього стану.

Ця йога важка для розуміння в західній культурі, оскільки ми використовуємо слово «любов» у такому профанному сенсі, щоб відображати прив'язаність до матеріальних об'єктів чи людей. Ми кажемо, що «любимо» їжу, напій, автомобіль чи людину... часто в одному і тому ж значенні. Ми настільки «орієнтовані на дію», що вважаємо любов «чимось, що потрібно робити». Але більшість людей сумно переконалися, що не можна «зробити любов», якщо любов уже не існує.

Мехер Баба, сучасний індійський святий, який проповідував любов як найвищий шлях, сказав: «Любов має виникати спонтанно зсередини і ніяк не піддається будь-яким формам внутрішнього чи зовнішнього примусу. Любов і примус ніколи не можуть йти разом: але хоча любов не може бути нав'язана нікому, вона може бути пробуджена в ньому через саму любов. Любов по суті своїй є само-комунікативною: ті, хто її не має, переймають її у тих, хто має. Справжня любов є нездоланною і незупинною; і вона продовжує накопичувати силу та поширюватися, поки врешті-решт не перетворює всіх, кого торкається».

Об'єкт любові, який цікавить бгакті-йогів, — це Дух або прояв Божественного... у всьому і в будь-чому. Це любов до світла, любов до самої любові, до Життєвої Сили, до істини чи краси. Це любов до найчистіших проявів цих абстракцій.

Ролі, через які ця любов може виражатися, є різноманітними: відношення поклоніння чи побожності; чисте відношення слуги до господаря; відношення друга до друга; відношення дружини до чоловіка; батька до дитини; дитини до батька; закоханого до коханого і так далі. Хоча «засоби» відрізняються від ролі до ролі, сутність — любов — залишається тією ж. У кожному випадку те, що любить людина в об'єкті своєї любові, — це сама любов... внутрішнє світло в кожному й у всьому.

Коли ми говоримо про закоханість, ми можемо побачити, що невелика зміна формулювання цього досвіду допоможе прояснити наш напрямок. Адже коли ви кажете: «Я закохався в нього чи неї», це означає, що він чи вона стали ключем, який відкрив ваше серце — місце всередині вас, де ви є любов. Коли цей досвід є взаємним, можна побачити, що психічна хімія ситуації дозволяє обом партнерам «закохатися» або «прокинутися в любові», або «увійти в Дух».

Оскільки любов є станом буття — і до того ж Божественним станом — тим станом, до якого ми всі прагнемо повернутися, ми хочемо володіти любов'ю. У найкращому випадку ми можемо спробувати володіти ключем до наших сердець — нашим коханим — але рано чи пізно ми виявляємо, що навіть це неможливо. Володіти ключем — означає втратити його.

Як і з будь-яким іншим методом приходу до Світла, якщо метод працює, ми прив'язуємося до нього, не розуміючи, що прагнемо до мети, а не до методу. Відносини, які починаються як ті, що пробуджують любов, можуть залишатися живим засобом для любові лише настільки, наскільки вони постійно оновлюються або освячуються заново. Тобто кожен партнер у любові має завжди напружуватися, щоб бачити крізь завісу особистості й тіла, щоб побачити Божественну Сутність всередині — всередині себе та свого партнера. І він має побачити завіси як завіси... як маю (ілюзію), Божественну Матір... і поклонятися навіть цим завісам, не потрапляючи в пастку думки, що вони реальні.

Подібні ідеї відображаються у найвищих шлюбх або, зрештою, у найвищих формах будь-яких стосунків. Грайте свою роль у Божественному Танці, але знайте, що це саме так, і поклоняйтеся його божественності.

Пісні, танці, спів і молитви завжди були традиційними формами бгакті-йоги. Існують різні рівні участі в цих ритуалах. Спочатку ці ритуали викликають цікавість, і ви є спостерігачем. Потім ви переходите на стадію периферійної участі — «підспівування». З часом ви починаєте знайомитися з ритуалами й ідентифікувати себе з процесом.

Коли ваша ідентифікація поглиблюється, інші думки й оцінки відпадають, поки, зрештою, ви й ритуал не стаєте єдиним цілим. У цей момент ритуал стає живим процесом, який може провести вас через двері до досконалої єдності. Знання того, що ці етапи існують, не означає, що ви можете перескочити через них. На якій би стадії ви не перебували, прийміть її. Лише коли ви повністю приймете свій теперішній рівень участі, ви почнете переходити на наступний.

Спів і музика: Найбільш знайомий нам спосіб відкриття серця — це використання пісні. Гімни, такі як «Святий, Святий, Святий», «Ми зібралися разом, щоб попросити благословення Господа» або «Очі мої бачили славу приходу Господа», «Встань, встань за Ісуса», «Дивовижна благодать», торкнулися сердець мільйонів, пробудивши в них Дух.

В Індії **бхаджан** (співання священних пісень) донедавна був практично єдиною соціальною функцією в селах. Ввечері чоловіки збиралися, сидючи на землі в колі, з гармонією, набором табла (барабанів), можливо, серрангі чи скрипкою та цимбалами, і по черзі співали історії про святих істот, таких як Крішна та Рама. Ніч за ніччю вони брали участь у цьому простому занятті, зберігаючи близькість до Духу.

Для західної людини часто шокуючим є усвідомлення того, що люди цінують не красу голосу, а чистоту духу співака. Лише тоді, коли музику зневажили, вона стала засобом для задоволення чуттєвих бажань. До цього вона була способом спілкування з Духом.

Особлива форма бхаджану — це **кіртан**, тобто повторення у пісні священних імен Бога. Наприклад: **HARI KRISHNA, HARI KRISHNA, KRISHNA KRISHNA, HARI HARI... HARI RAMA, HARI RAMA, RAMA RAMA HARI HARI.**

Харе можна перекласти як «Господь», а Рама і Крішна — це імена втілень Бога. Мелодія кіртану зазвичай проста, і лише після багатьох повторень процес входження в Дух починає відбуватися. Спів одних і тих самих фраз протягом двох-п'яти годин не є незвичайним для справжнього шукача. І ви виявите, що, дозволяючи собі слідувати ритму й мелодії, ви переживаєте рівень за рівнем внутрішнього розкриття.

Вправи

На платівці, що входить до комплекту *From Bindu to Ojas*, є кілька прикладів кіртану. Оберіть один із них і запишіть одне повторення на магнітофонну петлю, яку можна програвати знову і знову. Потім збільште гучність і приєднуйтеся до НАС.

Існує безліч записів кіртану, і з часом з'являється все більше. Працюйте з різноманітними з них, доки вони не проникнуть глибоко у ваше серце.

Коли у вас буде можливість долучитися до співу кіртану разом з іншими... навіть у групі аматорів... зробіть це. Пам'ятайте, що це — внутрішній спів. Головне — дух, з яким ви це робите.

Сильні цитати

- **«Бог поважає мене, коли я працюю, але Він любить мене, коли я співаю».**
— Рабіндранат Тагор
- **«Любіть мене, мої брати, бо я нескінченно зайвий, і ваша любов буде, як Його, народжена не з вашої потреби чи моєї заслуги, а з чистої щедрості. Благословенний будь Він».**
— К.С. Льюїс
- **«Бгакті, любов до Бога, є сутністю всієї духовної дисципліни... Через любов людина природно досягає відречення й розрізнення».**
— Рамакрішна
- **«О ти, хто намагається вивчити диво любові через підручник розуму, боюся, що ти ніколи по-справжньому не зрозумієш суть».**
— Хафіз
- **«Відчувати в наших серцях у певний спосіб і прагнути пережити в наших душах силу Божественної Присутності та солодкість небесної слави, і це не лише після смерті, а й у цьому земному житті. Це насправді пити з фонтану радості Божої».**
— *Institution of the First Monks*
- **«Любов без прив'язаності — це світло».**
— Н.О. Браун
- **«Тільки Бог є Реальністю, і мета життя — з'єднатися з Ним через Любов».**
— Мехер Баба
- **«Якщо у вас є любов, ви будете робити все добре».**
— Т. Мертон
- **«Любов довготерпить, любов добра, не заздрить, не вихваляється, не гордиться, не поводить себе негідно, не шукає свого, не гнівається, не задумує зла; не радіє неправді, але радіє істині; усе зносить, усьому вірить, усього сподівається, усе терпить. Любов ніколи**

не перестає».

— Павло з Тарсу

Любов у великих релігіях світу

- **Християнство:** «Улюблені, любимо один одного, бо любов від Бога; і кожен, хто любить, народжений від Бога і знає Бога. Хто не любить, той не пізнав Бога, бо Бог є Любов».
- **Конфуціанство:** «Любити всіх людей — це найвища доброчесність».
- **Буддизм:** «Нехай людина виховує серце любові до всього світу».
- **Індуїзм:** «Людина найкраще поклоняється Господу через Любов».
- **Іслам:** «Любов — це коли ти вважаєш себе дуже малим, а Бога дуже великим».
- **Даосизм:** «Небо озброює Любов'ю тих, кого не бажає знищити».
- **Сикхізм:** «Бог відродить тих, у чийх серцях є Любов».
- **Юдаїзм:** «Люби Господа, Бога твого, усім своїм серцем і свого ближнього, як самого себе».
- **Джайнізм:** «Дні є найбільш корисними для того, хто діє з Любов'ю».
- **Зороастризм:** «Людина — улюбленець Господа і повинна любити Його у відповідь».
- **Багаї:** «Люби Мене, щоб Я любив тебе. Якщо ти не любиш Мене, Моя любов ніяк не зможе досягти тебе».
- **Синто:** «Любов є представником Господа».

I LOVE you

МЕДИТАЦІЯ



Термін «медитація» використовується у такому різноманітті значень, що може означати все: від мрійливого роздуму або фантазування до обмірковування теми чи певної дисципліни роботи з розумом, яка може бути настільки точною, що кожна дія тіла й думка є визначеною. У йозі цей термін використовується у більш формальному та дисциплінованому сенсі. Таким чином, він відрізняється від роздумів або споглядання. Медитація включає два процеси: концентрацію розуму (зосередженість на одній точці) та повне припинення коливань розуму.

Свами Вівекананда каже:

«Людський розум схожий на мавпу, яка за своєю природою постійно активна, а потім напивається вином бажання, що ще більше підсилює її неспокій. Після того, як бажання опановує розумом, з'являється жало скорпіона заздрості до успіхів інших, а потім демони гордості вселяють думку, що розум — найважливіший».

Допоки розум прив'язаний до почуттів, а ви — до свого розуму, ви залишаєтесь в ілюзії, адже в останньому аналізі саме ваші думки створюють ваш Всесвіт. Лише коли ваш розум стане повністю спокійним, ви досягнете стану Будди або просвітлення.

«Душа має засоби. Думання є засобом. Воно неживе. Коли думання завершить свою задачу звільнення, воно виконає те, що мало зробити, і припиняється».

— *Вішну Пурана*

Вправи

1. **Найпростіші інструкції для медитації** дає Тілопа у пісні Махамудри:
«Не робіть нічого тілом, лише розслабтесь. Щільно закрийте рот і залишайтеся у тиші. Очистіть розум і не думайте ні про що. Як порожній бамбук, відпочиньте спокійно, не віддаючи й не приймаючи. Заспокойте свій розум. Великий шлях — це розум, який ні до чого не прив'язується. Практикуючи так, з часом ви досягнете стану Будди».
2. **Південні буддисти** (Тхеравада) практикують форму медитації, яка називається *Сатіпаттхана Віпассана* (Застосування Усвідомленості). Вона починається з простої вправи — «Чистої Уваги». Усе, що вам потрібно, — це реєструвати думки, стани тощо в теперішньому моменті. Цей процес уповільнює перехід від сприйнятливості до активної фази когнітивного процесу. Ви не обмірковуєте свої думки, а лише помічаєте їх. Це створює «мирне проникнення» й дозволяє вам перевершити концептуальне мислення.

Інструкції:

(а) Знайдіть тихе та спокійне місце, де вас ніхто не турбуватиме. Якщо ви хочете очистити це місце перед медитацією, перемішайте склянку води четвертим пальцем правої руки, повторюючи наступну мантру тричі:

1. Очищення місця

Перед початком медитації, ви можете очистити місце, де плануєте сидіти:

- Повторіть мантру:
**"OM APAVITRAH PAVITRO'VA SARVA VASTHAM GATO'PI VA YAH SMARET
PUNDARIKAKSHAM SA BAHYA BHYANTARAH SUCHIH"**
(Ця мантра використовується індійськими садгу в джунглях для очищення місця).
 - Перемішайте склянку води четвертим пальцем правої руки, повторюючи мантру тричі. Потім окропіть місце для медитації, рухаючись за годинниковою стрілкою.
-

2. Основна вправа медитації

(а) **Сядьте зручно.** Оберіть позицію, в якій ви можете залишатися щонайменше 30 хвилин без руху та дискомфорту. Бажано, щоб голова, шия та грудна клітка були на одній прямій лінії.

(b) **Спостерігайте за своїм розумом.** Спершу дозвольте розуму блукати й просто спостерігайте за його роботою. Відмічайте думки, але не обмірковуйте їх. Робіть це щодня протягом тижня, близько 30 хвилин.

(c) **Зосередьтеся на диханні.**

- Знайдіть м'яз у животі, який піднімається й опускається під час дихання.
- Кожен раз, коли м'яз піднімається, подумки кажіть "піднімається", а коли опускається — "опускається".
- Якщо розум відволікається, помічайте, куди він відволікся, і одразу повертайтеся до "піднімається... опускається".

Або замініть слова на рахунок:

- Вдих: "ОМ", видих: "1", вдих: "ОМ", видих: "2" і так далі. Почніть із 250 повторень і збільшуйте на 50 щодня.

(d) **Розширте практику.**

- Коли звикнете до усвідомлення моменту "тут і зараз", додайте техніку **ясного розуміння**. Опишіть свої думки за такими критеріями: їхня мета, відповідність духовній практиці, їхня імперсональність. Ця техніка допоможе побачити тимчасовість думок і відсутність у них "я".
-

3. Практика Тратака

- Поставте свічку приблизно за 20 дюймів перед собою. Полум'я має бути на рівні точки між вашими бровами, коли ви сидите прямо.
- Сядьте зручно, тримаючи голову, ший та груди на одній прямій лінії.

Мулбандха (опціонально):

Закрийте мулабандху, підтягуючи м'язи в області між статевими органами та анусом, щоб підняти енергію. Не напружуйтеся; це прийде з практикою.

Практика:

- Почніть з 5 хвилин і поступово збільшуйте час до 1 години.
- Просто "будьте" зі свічкою. Не намагайтеся змінити полум'я чи концентруватися на ньому.
- Дозвольте думкам проходити, як хмари на небі. Уявляйте їх як комах, що кружляють навколо полум'я.

Примітка:

- Якщо очі починають сльозитися — це нормально.
- Якщо з'являється біль в очах, зупиніться.

3. Тратака (Продовження)

Через певний час у вашій свідомості залишаться тільки ви і полум'я свічки.

Примітка:

Ви можете виконувати *Джапу* (повторення мантри імені Бога) одночасно, якщо бажаєте.

4. Над-йога (Йога внутрішніх звуків)

Над-йога — це практика зосередження на внутрішніх звуках. Вона надзвичайно ефективна й потужна.

1. Підготовка:

- Знайдіть зручну позу, щоб голова, шия та грудна клітка були на одній лінії.
- Ви можете лежати, якщо це не призводить до засинання.
- Якщо є багато зовнішнього шуму, можете використовувати беруші, але це не обов'язково. Найкраще знайти тихе місце або виконувати вправу вночі.

2. Практика:

- Закрийте очі й рот.
- Налаштуйтеся на будь-який внутрішній звук у вашій голові. Це може бути легке дзижчання, гул або шум.
- Зосередьтеся на цьому звуці, доки він не стане домінуючим у вашій свідомості.
- Дозвольте всім іншим звукам і думкам проходити повз.

3. Подальші кроки:

- Коли ви повністю зіллєтесь із цим звуком, він зникне, і ви почуєте інший звук.
- Зосередьтеся на новому звуці й повторюйте процес.
- У цій практиці можна виділити сім або десять звуків, які відповідають різним рівням вібрацій.

4. Опис семи звуків (за Мадам Блаватською):

- **Перший:** Нагадує спів солов'я.
- **Другий:** Дзвін срібних цимбал.
- **Третій:** Звук океанських хвиль у мушлі.
- **Четвертий:** Спів віни (індійського струнного інструмента).
- **П'ятий:** Мелодія, схожа на звук флейти.
- **Шостий:** Гучний звук труби, подібний до грому.
- **Сьомий:** Поглинає всі інші звуки й приносить абсолютну тишу.

5. Особливі моменти:

- Деякі звуки, наприклад звук флейти, можуть бути дуже привабливими, викликаючи стан блаженства. Через кілька днів насолоди слід продовжувати практику.
- На високих рівнях очищення ви можете відчути гарячку протягом 24 годин.

Цитати для натхнення

- **"Правильна усвідомленість вириває перлину Свободи з пащі Дракона Часу."**
— *Серце буддистської медитації*
- **"Ми не намагаємося придушити думки, руйнуючи органи, які їх генерують. Нам потрібно зробити набагато складніше — відучитися ототожнювати хвилі думок із відчуттям его. Цей процес передбачає повну трансформацію характеру, 'оновлення розуму', як висловився Святий Павло."**
— Крістофер Ішервуд
- **"Система медитації, яка дозволяє зосереджувати розум на будь-чому, є незамінною."**
— *Тибетська йога та таємне вчення*
- **"Немає перешкод для медитації. Саме думка про такі перешкоди є найбільшою перепоною."**
— Рамана Махарші

Раціональний розум

Раціональний розум людини, інструмент, за допомогою якого вона може мислити про речі, наділив її величезною силою. Цю силу людина використовувала головним чином для збільшення свого потенціалу виживання, посилення задоволення або чуттєвого задоволення та піднесення свого его через контроль над середовищем.

Відвідування великих міст світу, спостереження за телевізійним зображенням першої людини, що ступила на Місяць, вивчення складностей існуючих цивілізацій викликають захоплення проявами раціонального розуму.

І все ж, водночас, бачачи жахи міського життя з його забрудненням і напругою, війни, вбивства, дисбаланс екології, статистику неврозів, використання заспокійливих, злочинів та смертей на дорогах, ми задаємося питанням: чи достатньо раціонального розуму?

Відповідь: ні, недостатньо.

У перспективі еволюції раціональний розум доводить нас лише до певного моменту, і щоб перейти далі, ми повинні піднятися над ним, використовуючи інші шляхи та інструменти.

«Новий тип мислення є життєво необхідним, якщо людство хоче вижити і рухатися до вищих рівнів».

— А. Ейнштейн

Джнана-йога: шлях знання через розум і розрізнення

Раціональний розум, незважаючи на його обмеження, може бути використаний для свого ж подолання. Це є основою джнана-йоги.

Однак використання цього великого інструменту передбачає ризики. Щоб зрозуміти їх, важливо врахувати, що:

1. **Раціональний розум працює шляхом розділення:** суб'єкта і об'єкта, тобто "знаючого" та "знаного".
2. **Він базується на аналізі:** систематичному процесі, який спирається на закони логіки.

Обмеження раціонального розуму:

- Він не може працювати з парадоксами або нелогічною інформацією. Наприклад, ідея, що протилежні точки континууму є однією точкою, або що щось може бути "а" і "не а" одночасно.
 - Він не може пізнати те, що можна лише суб'єктивно пережити.
-

Інтуїція як шлях прориву

Автобіографії великих відкривачів показують, що прориви в розумінні Всесвіту зазвичай виникали завдяки інтуїції, а не аналітичним процесам.

«Я не дійшов до свого розуміння фундаментальних законів Всесвіту через раціональний розум».

— А. Ейнштейн

Філософ Вільям Джеймс вказував на інші типи свідомості, які:

1. Не співпадають із раціональним розумом.
 2. Закриті для нас через нашу прив'язаність до раціонального мислення.
-

Остання пастка: бажання "знати все"

У процесі духовного розвитку людина досягає моменту, коли вона "майже все знає". Вона стає дуже мудрою й чистою, але може потрапити у пастку бажання "знати все" й водночас залишатися "знаючим".

Це неможливо, адже:

- Усі скінченні знання разом не дорівнюють нескінченності.
- Щоб зробити фінальний крок, "знаючий" повинен зникнути. Ви не можете "знати все", але можете **бути всім**.

Ціль:

- Вийти за межі дуалізму. Допоки існує "знаючий" і "знане", ви залишаєтеся у стані дуалізму.
- Остаточна єдність можлива лише тоді, коли відбувається злиття всього у безмежному бутті.

«Є тільки ОДИН БОГ, і немає іншого крім Нього».

— *Старий Завіт*

Багато великих умів історії потрапляли в пастку бажання стати Богом, зберігаючи свою окрему ідентичність. Це бажання є проявом енергії, пов'язаної з третім чакрою — прагненням до влади. Адже бути Богом — це вершина ілюзії могутності.

Щоб уникнути цієї пастки на шляху джнана-йоги, необхідна величезна дисципліна. В буддизмі дзен, наприклад, практики коанів (питання або задачі, що збивають з пантелику раціональний розум) і дзадзен (формальна медитація) є прикладами такої дисципліни.

Практика Вічара Атма (Хто я?)

Метод, запропонований Раманою Махарші, спрямований на пізнання істинної природи розуму, а згодом — на її переживання.

Інструкції:

1. **Задайте собі питання:**

«Хто я?»

Потім поступово й послідовно почніть відокремлювати себе від усіх елементів, які ви раніше ототожнювали зі своїм «я».

2. **Відокремлення від тіла:**

Відповідайте:

«Я не моє тіло».

Спробуйте відчувати себе окремо від фізичного тіла.

3. **Відокремлення від органів руху:**

Повторюйте:

«Я не мої руки, ноги, язик, сфінктер, геніталії».

Після кожного твердження відчувайте своє «я» окремо від зазначених органів.

4. **Відокремлення від органів чуття:**

Повторюйте:

«Я не мої очі, вуха, ніс, рот, шкіра».

Зупиніться на кожному органі та усвідомте себе окремо від нього.

5. **Відокремлення від внутрішніх органів:**

Повторюйте:

«Я не мої органи дихання, травлення, виділення, кровообігу, потовиділення».

Уявіть роботу цих органів і усвідомте своє «я» окремо від них.

6. **Відокремлення від думок:**

Коли залишаться лише думки, скажіть:

«Я не мої думки».

Навіть думка про «я» — це ще одна думка, яку слід відкинути.

Цей останній крок схожий на обрізання гілки дерева, на якій ви сидите. Відмовляючись від усіх прив'язаностей, ви входите в стан **SAT CHIT ANANDA** (*Реальність-Свідомість-Блаженство*), де залишається лише **ЄДИНЕ**.

Цитати для натхнення

- **«Що не можна висловити словами, те не можна і насвистіти».**
— Рам Тіртха
- **«Усе, що розум може уявити й зрозуміти в цьому житті, не може бути засобом єднання з Богом».**
— Святий Іоанн Хреста
- **«Розум плоті є ворожим до Бога».**
— Павло з Тарсу
- **«Якщо твоє око буде єдиним, усе твоє тіло буде наповнене світлом».**
— Ісус Христос
- **«Явна ілюзія світу виникає через розум».**
— *Аштавакра Гіта*
- **«Той, хто пізнає себе, знаходить шлях із себе самого».**
— Маноемус Єретик

- **«Зроби свою волю єдиною. Не слухай вухами, слухай розумом. Ні, не слухай розумом, слухай духом. Дух є порожнім і приймає все».**
— Чжуан-цзи
- **«Хто усвідомлює що? Це і є усвідомлення».**
— Харі Дасс Баба



ЧАС І ПРОСТІР: Вправи для усвідомленості

1. Практика усвідомлення моменту

- **Запитайте себе:**
 - **Де я?**
Відповідь: **Тут.**
 - **Котра година?**
Відповідь: **Зараз.**
 - Повторюйте ці питання й відповіді, доки не почуєте їх по-справжньому у своїй свідомості.
-

2. Щоденні нагадування

- Використовуйте будильники, плануйте свій день або розміщуйте записки на стіні. У різні моменти дня, серед повсякденних занять, запитуйте себе:
 - **Де я?** (Відповідь: **Тут.**)
 - **Котра година?** (Відповідь: **Зараз.**)
 - Кожного разу відчувайте безпосередність **Тут і Зараз**. Почніть усвідомлювати, що незалежно від місця чи часу на годиннику, ви завжди перебуваєте **Тут і Зараз**.
-

3. Сфокусуйтеся на теперішньому

- Виділіть конкретний період часу й сконцентруйте свої думки на поточному моменті:
 - **НЕ ДУМАЙТЕ ПРО МАЙБУТНЄ.**
БУДЬТЕ ТУТ І ЗАРАЗ.
 - **НЕ ДУМАЙТЕ ПРО МИНУЛЕ.**
БУДЬТЕ ТУТ І ЗАРАЗ.
-

4. Усвідомте достатність моменту

- Розмірковуйте над тим, що якщо ви повністю **Тут і Зараз**:
 - **Це достатньо.**
 - Ви матимете найкращу можливість зрозуміти й зробити найкраще у цей момент.
 - Коли "тоді" (майбутнє) стане "зараз", якщо ви навчитесь цій дисципліні, ви будете в ідеальному стані, щоб діяти. Не витрачайте час теперішнього на занепокоєння про майбутнє.
-

5. Плануйте майбутнє в теперішньому

- Розумійте, що ви можете планувати майбутнє, перебуваючи **Тут і Зараз**, за умови, що коли "тоді" стане "зараз", ви будете повністю **Тут і Зараз**.
 - Це може виглядати парадоксально? Безумовно! Але продовжуйте розмірковувати!
-

6. Практика "всіх часів одночасно"

- Розмірковуйте над словами:
"Уявіть, що вас ще не народжено, уявіть, що ви у лоні, що ви молоді, старі, що ви мертві, що ви у світі за межами благодаті. Зосередьтеся на всьому цьому одночасно — на всіх часах і місцях."
— *Герметика*

Натхненні цитати

- **"Всесвітня Душа передує Часу, і Час, Батько всього іншого, є одним із Його дітей."**
— Емерсон
- **"Думка є часом, а час породжує страх."**
- **"Як ми дізнаємося, що розум зосереджений? Тому що ідея часу зникає. Чим більше часу минає непомітно, тим більше ми зосереджені... Увесь час прагне зібратися в одному теперішньому моменті."**
— Вівекананда
- **"Учень дзен повинен навчитися сумлінно витратити час."**
— Судзукі Роші
- **"Якби ми відчували ідею часу як цілого нашого життя, миттєве 'я', яке минає, не мало б такого впливу на нас."**
— Ніколь



ПСИХОДЕЛІКИ ЯК УПАЯ (МЕТОД)

Існує багато шляхів, які ведуть до просвітлення. Деякі з цих шляхів ведуть увесь шлях, тоді як інші приводять паломника лише трохи ближче. Деякі шляхи круті й небезпечні; інші — повільні й м'які.

Ви помітите, що, зустрічаючи все більше паломників, ви виявите, що вони прив'язані до певного методу, який вони використовують у даний момент. Ця прив'язаність виникає через те, що метод приносить їм певну "віддачу" у вигляді більшого світла, блаженства, знань або відчуття буття, ніж те, до чого вони звикли.

В Індії пастка прив'язаності або залежності від будь-якого методу, чи то пранаями, відданості чи чогось іншого, добре відома. Як запобіжний захід, у садхані є розклад часу. Перші двадцять років життя відведені для навчання. Другі двадцять років — для світської участі та сім'ї; треті двадцять років — для релігійного навчання та використання різних інтенсивних методів садхани. В останні двадцять років садхак відмовляється від усіх методів. Він стає саньасі й мандрує без прив'язаності до сім'ї, храму чи методу... відмовившись від усіх прив'язаностей.

Психоделіки як упая спочатку здаються методом із безмежним потенціалом. Але з часом, працюючи з ними далі, людина починає усвідомлювати можливу обмеженість методу. На цьому етапі, однак, вона може настільки прив'язатися до досвіду «ейфорії», що не хоче продовжувати свій шлях, знаходячи інші методи. У цей момент вона є нечесною із собою, обманює себе. Така тактика є в кращому випадку короткостроковою стратегією, яка зазвичай викликає негативні емоції.

«Людина, яка досягла певних здібностей через медикаменти, слова чи самокатування, усе одно має бажання. Лише той, хто досяг Самадхі через концентрацію, вільний від усіх бажань».
— Вівекананда

«А коли цар увійшов подивитися на гостей, він побачив там чоловіка, який був не у весільній одежі; і сказав йому: "Друже, як ти ввійшов сюди без весільної одежі?" І той мовчав. Тоді цар сказав слугам: "Зв'яжіть його руки і ноги, і киньте його у зовнішню темряву; там буде плач і скрегіт зубів". Бо багато покликаних, але мало обраних».
— Ісус

Що таке психоделіки?

Це група хімічних речовин, які можуть розширювати свідомість. До них належать ЛСД, марихуана, пейот, мескалін, псилоцибін, ДМТ, ДЕТ, гашиш... Вони різняться за ступенем вмісту психоделічних компонентів. Деякі мають побічні ефекти, такі як ейфорія, збудження, нудота чи млявість.

Яка користь від психоделіків у цій роботі?

1. Для людини, яка глибоко прив'язана до будь-якої скінченної реальності, що вона вважає абсолютною, психоделіки можуть, за правильних умов, допомогти вирватися з моделі, створеної її власним розумом. Однак тут є парадокс: якщо людина хоче взяти психоделіки, щоб вирватися, вона вже знає про іншу можливість... і, таким чином, може обійтися без психоделіків.
 2. Використання психоделіків може забезпечити досвід, який у короткостроковій перспективі зміцнить віру в можливість просвітлення настільки, щоб переслідувати систематичне очищення (яке, зрештою, включатиме відмову від психоделіків).
 3. Добре запрограмовані психоделічні сеанси можуть мати значну терапевтичну цінність, надаючи нові перспективи щодо областей сильної прив'язаності.
 4. Найглибший психоделічний досвід дозволяє подолати дуальності й таким чином позбутися страху смерті чи пасток вини, створеної прив'язаністю до полярності добра й зла.
 5. Легкі психоделіки використовуються багатьма садгу в бгакті-йозі. Вони курять, щоб вивільнити емоції й дозволити собі спілкуватися з Богом із відкритим серцем.
-

Недоліки психоделіків:

1. Ви все одно повертаєтесь. Досвід не є постійним. Повернення викликає розчарування.
2. Оскільки психоделічний агент є зовнішнім щодо вас, його використання підсвідомо зміцнює відчуття, що ви «недостатні».
3. Інтенсивність досвіду робить вас жадібними до швидких результатів, що прив'язує до стану «ейфорії».
4. Багато людей на психоделіках головним чином переживають астральні площини, де его залишається активним.
5. Використання сильних методів, таких як психоделіки, може створювати дисбаланс в індивідуальних вібраціях.
6. Психоделіки переважно нелегальні, що створює ризики та тривогу.
7. На цей час немає доказів, що психоделіки шкодять фізіології, але можливі тонкі енергетичні чи фізіологічні наслідки.

Примітка: Кундаліні-йогу слід практикувати лише під керівництвом досвідченого вчителя.

ХІД САДХАНИ

Займатися садханою може бути такою ж пасткою, як і будь-яка інша драма. Корисно мати перспективу шляху, щоб не занадто захоплюватися етапом, на якому ви працюєте. Ось кілька вказівок:

- 1. Кожен етап, який можна позначити, має минути.**
Навіть позначення врешті-решт зникне. Людина, яка каже:
«Я просвітлений», ймовірно, ні.
 - 2. Початкова ейфорія після першого пробудження, навіть незначного, у більшості випадків мине.**
Це може залишити почуття втрати, падіння з благодаті або розпач. Стан описаний у книзі *«Темна ніч душі»* Святого Іоанна Хреста.
 - 3. Садхана схожа на американські гірки.**
Кожна нова висота зазвичай супроводжується новим спадом. Розуміння цього полегшує проходження обох фаз.
 - 4. Чим більше ви очищуєте себе, тим грубіші здаються ваші нечистоти.**
Це не означає, що ви більше застряєте в ілюзії; просто ви бачите її чіткіше. Леви біля воріт храмів стають лютішими, коли ви наближаєтеся до внутрішнього храму, але світло стає яскравішим.
 - 5. Спочатку садхана здається обмеженою частиною вашого життя.**
Згодом ви зрозумієте, що все, що ви робите, є частиною вашої садхани.
 - 6. Одна з пасток — це пастка чистоти (саттвічна пастка).**
Ви робите все правильно й починаєте захоплюватися тим, наскільки ви чисті. В Індії це називається *«золотою ланцюгом»*. Це не залізний ланцюг, але все ж таки ланцюг.
 - 7. Спочатку ви запитуйте, скільки часу займе подорож і чи встигнете за це життя.**
Пізніше ви зрозумієте, що те, куди ви йдете, — це **ТУТ**, а час — **ЗАРАЗ**, і припините запитувати.
 - 8. Спочатку ви намагаєтеся.**
Пізніше ви просто займаєтеся садханою, бо: **«Що ще робити?»**
 - 9. На певних етапах ви будете сприймати свою садхану дуже серйозно.**
Пізніше ви зрозумієте мудрість слів Ісуса, що шукати Господа не потрібно з засмученим обличчям. Космічний гумор, особливо стосовно власної ситуації, важливий на цьому шляху.
 - 10. Іноді ви будете відчувати плато, ніби все зупинилося.**
Це складний момент. Знайте, що процес не припиняється; це лише здається так із вашої точки зору. Просто продовжуйте.
 - 11. Просвітлення рідко приходить миттєво й назавжди.**
Після першого досвіду *«Ага!»* розкриття зазвичай відбувається поступово.
 - 12. Існує цикл «всередину і назовні».**
Часом ви прагнете до внутрішньої роботи, а іноді — до участі в зовнішньому світі. Обидві частини є частиною вашої садхани.
 - 13. Це процес смерті й відродження.**
Помирає ваше уявлення про те, «хто ви є» і «як все є». Народжується дитина Духа, для якої все нове.
-

Цитати

- **«На шляху істинного розвитку щось старе має померти, а щось нове має народитися».**
— Коллінз
- **«Як позбутися нижчого "я": Квітка зникає сама по собі, коли росте плід. Так само зникне ваше нижче "я", коли в вас зросте божественне».**
— Рамакрішна
- **«Просування припиниться одного дня, і ви відчуєте себе застряглим. Терпіть. Усі досягнення відбуваються через такі підйоми й спади».**
— Вівекананда
- **«Щоразу після забуття я згадую».**
— Лонні Браун

ОТОЧЕННЯ

Коли ви починаєте заспокоювати свій розум через медитацію чи мантру, ви дедалі більше усвідомлюєте сили, які діють на вас — як внутрішні, так і зовнішні. Раніше ви шукали постійної стимуляції, але тепер тяжієте до ситуацій із усе меншою стимуляцією. Для деяких, хто добре просунувся на шляху, печера — традиційне місце йогів — стає бажаною, бо скелі ізолюють від багатьох тонких вібрацій, що відволікають чутливих.

«Де є вогонь, у воді, на землі, що вкрита сухим листям, де багато мурашників, де є дикі звірі або небезпека, де перетинаються чотири вулиці, де надто багато шуму, де багато злих людей, йогу не слід практикувати».

— Вівекананда

Для більшості західних людей, які починають свою садхану, печера не є бажаним або навіть можливим вибором. Вона небажана в тому сенсі, що їхня карма все ще вимагає взаємодії зі світськими стимулами. За таких умов пошук печери та спроба практикувати садхану, подібну до тієї, що здійснював тибетський відлюдник Міларепа, може стати тонкою формою егоїзму.

Здається, мудрішим буде почати садхану саме там, де ви зараз, і дозволити будь-яким змінам у стилі життя та оточенні відбуватися поступово й природно. На ранніх етапах будь-які хвили, які ви створюєте, виконуючи садхану, просто створюють більше карми.

Дозвольте внутрішньому тяжінню до просвітлення вести вас. Дозвольте Світлу притягнути вас до себе (як метелика до полум'я). Ви поступово прагнутимете дедалі чистіших середовищ, тому що «ви змушені», — це єдине, що ви можете зробити, а не тому, що вважаєте, що повинні.

Оцінка вашого поточного стану

- Ви одружені чи самотні?
- Діти? Батьки?
- Чи існують контракти з іншими (соціальні, професійні, економічні, релігійні, національні, сімейні тощо)?
- Які є доступні можливості?

Початковий крок

Найдоречнішим початком може бути продовження вашого звичайного способу життя з простим додаванням мантри. Спершу її можна використовувати по 15 хвилин вранці та ввечері, як пропонує Махаріші Махеш у своїй програмі Трансцендентальної медитації.

Створіть затишний куточок у своєму домі... *От Home...* стартовий майданчик до нескінченності... місце для медитації... храм.

Організація куточка для медитації

- Принесіть до нього щось просте й чисте: килимок, можливо, свічку, фотографію святого або просвітленого, який вас надихає (Будда, Христос, Рамакрішна, Рамана Махарші), можливо, трохи пахощів.

- Влаштуйте сидіння, на якому ви можете комфортно сидіти з прямим хребтом і «вимикати» своє тіло.
 - Вивчіть зручні пози, такі як падмасана (повний лотос), сиддхасана (напівлотос) або сукхасана (зручна поза).
-

Щоденний ритуал

У цьому куточку встановіть регулярний ритуал для очищення, роздумів і заспокоєння розуму. Як вода поступово розмиває камінь, так щоденна садхана розріджує завісу авідьї (невігластва).

На протилежному кінці спектру знаходиться повна дисципліна кожної думки й дії, як це практикується в монастирях чи ашрамах. Прикладом цього є Тассахара, дзен-буддійський центр у Каліфорнії.



ЦЕНТР ДЗЕН

Ранок

- **4:00** — Дзвін будить студентів. Одразу підйом.
- **4:05** — Початок *хану* (удари дерев'яного молотка по блоку). 15 хвилин, 3 раунди. Під кінець другого раунду всі мають бути в *зендо* (залі медитації).
- **4:20** — *Зазен* (сидяча медитація), триває 40 хвилин. На початку періоду *роші* (вчитель) обходить залу, студенти вклоняються.
- **5:00** — Дзвін сигналізує закінчення зазену. Починається *кінхін* (ходяча медитація), 15 хвилин. Студенти повільно ходять у лінії, крокуючи синхронно з диханням.
- **5:15** — Другий період зазену (40 хвилин).
- **5:50** — Служба. Включає 9 поклонів, 3 рази читання *Сутри серця*, 3 поклони. Тривалість — близько 20 хвилин. Супроводжується дзвонами й великим дерев'яним барабаном.
- **6:10** — Година навчання. У великій кімнаті з вогнищем (у холодну погоду). Читають тексти, період починається і закінчується короткою молитвою.

Сніданок

- **7:10** — Початок хана перед сніданком.
- Сніданок подається в *зендо*. Ритуал *орьокі* (набір із 3 мисок, ложка, палички, тканини). Процедура подачі та споживання їжі суворо регламентована: студенти й слуги обмінюються поклонами, їжа розподіляється в тиші.
- Після їжі миски миють гарячою водою, залишки води збирають і виливають на рослини.

Робота

- **8:40** — Звучить робочий барабан. Студенти збираються на коротку зустріч, отримують завдання.
- **8:50–11:10** — Робочий період: садівництво, теслярство, прибирання, шиття тощо.
- **11:10** — Хан на закінчення роботи, 20 хвилин на перевдягання та підготовку до зазену.

Обід

- **11:30** — *Зазен* (40 хвилин).
- Служба (поклони й читання *Сутри серця*).
- Обід за процедурою, аналогічною до сніданку. Зазвичай суп, хліб і овочі.

Денний розклад

- **13:00** — Відпочинок (30–40 хвилин).
 - **14:00** — Робота продовжується.
 - **15:30** — Дзвін на чай. Усі збираються перед *зендо*, коротка молитва, подається чай, іноді печиво.
 - **17:00** — Завершення роботи. Студенти прибирають робоче місце.
-

Вечір

- **17:35** — Дзвін, підготовка до служби.
- **18:00** — Вечірня служба.
- **18:30** — Вечеря. Коричневий рис, суп м'ясо, овочі. Без співів, лише звуки клакерів на початку та в кінці.
- **19:30** — Хан.
- **19:45** — Навчання або лекція (роші, священник, або студент).
- **20:35** — Зазен із читанням *Сутри серця* наприкінці.
- **21:30** — Студенти повертаються в свої кабінки. Гасіння світла.

Особливі дні

- На 4-й, 9-й, 14-й день кожного місяця студенти мають вихідний. Половина дня використовується для обговорень, вирішення особистих питань (прання, лагодження речей, гоління голови тощо).

Інтенсивна практика (Сессін)

- Наприкінці кожного сезону (осінь — 2 місяці, зима/весна — 3 місяці) проводиться семиденна *сесін* — 17 годин медитації щодня (включаючи зазен, кінхін, їжу, лекції, купання, короткий робочий період).



Окрім приєднання до традиційного ашраму чи монастиря, ви можете обрати участь у духовній спільноті в сільській або міській місцевості. Нижче наведено описи та корисні рекомендації, засновані на досвіді Лама-Фаундейшн.

Духовна спільнота

У Сполучених Штатах нині існують сотні духовних спільнот. Багато духовних шукачів приєдналися або заснували такі спільноти, щоб створити відповідне середовище для своєї внутрішньої роботи. Однак часто ці експерименти призводили до розчарувань через безлад, економічну нестабільність, боротьбу ego й змішані мотиви учасників.

З ранніх експериментів виникли більш структуровані спільноти, які прагнуть забезпечити оптимальні умови для духовного зростання. Такі спільноти зазвичай менш дисципліновані, ніж традиційні східні ашрами, але більш структуровані, ніж сучасні комуни.

Структура спільноти - Спільнота складається з двох компонентів:

1. **Базовий табір:**

Відповідає за економічні справи, харчування, догляд за дітьми, хатніми тваринами й стосунки з ширшою громадою.

2. **Ермітаж:**

Призначений виключно для духовного розвитку в формальному сенсі.

Ідеально, якщо базовий табір і ермітаж фізично відокремлені, хоча вони можуть співіснувати в одному домі, якщо необхідно.

Що робить спільноту ефективною

1. **Чіткий контракт:**

Кожен учасник повинен розуміти форму, розклад і цілі спільноти, а також поділяти ці цілі. Необхідно уникати множинних підходів або розбіжностей у поглядах на те, як усе має працювати.

2. **Добровільна участь:**

Усі члени (за винятком маленьких дітей) мають свідомо й добровільно вирішити взяти участь у цьому експерименті. Навіть кілька учасників, які не поділяють бажання працювати над собою, можуть знизити ефективність спільноти.

3. **Участь у всіх аспектах:**

Усі дорослі учасники повинні проводити час як у базовому таборі, так і в ермітажі, а також брати участь у відповідних обов'язках.

Медитаційна кімната: Центр спільноти - Якщо ви живете з іншими людьми, які розділяють ваш шлях, важливо виділити кімнату для медитації.

1. **Виберіть місце для медитаційної зони разом.**

2. **Очистіть простір, принесіть найгарніші речі:** залиште його простим.

3. **Запаліть свічку або пахощі, сядьте разом у тиші.**

Розмірковують, чому ви тут, яка мета вашої спільної роботи. Можливо, читайте святі тексти або зробіть передбачення за *I-Цзин*.

4. **Зробіть цей простір особливим:**

- Жодних соціальних розмов.
- Жодних інших книг чи використання простору для сну.

5. **Впровадьте ритуал:**

Наприклад, ранкові медитації, вечірні співи чи читання вголос святих текстів.

Базовий табір: Щоденний розпорядок

У базовому таборі знаходяться всі житлові приміщення, крім ермітажу. Учасники базового табору слідуєть розкладу, який включає догляд за домом, харчуванням і виконанням повсякденних завдань.

Духовна спільнота — це місце, де практичне життя гармонійно поєднується з внутрішньою роботою, створюючи простір для глибокого зростання та трансформації.

- **5:30** — Підйом.
- **5:45–6:30** — Групова тиха медитація.
- **6:30–7:00** — Співи, читання вголос, співання мантр.
- **7:00–9:00** — Танці, асани, пранаяма, сніданок, відправка дітей до школи, прибирання тощо.
- **9:00–12:00** — Період карма-йоги (роботи). Завдання розподіляються щотижня, зазвичай у суботу вранці.
- **12:00–14:00** — Доставка їжі й речей у ермітаж, підготовка й прийом прасад (освяченої їжі) в тиші. Відпочинок, релаксація, прибирання.
- **14:00–16:00** — Період карма-йоги.
- **16:00–17:30** — Групове навчання, вправи для розширення свідомості.
- **17:30–18:30** — Пранаяма, асани, підготовка вечірньої їжі.
- **18:30–20:00** — Вечірній прасад у тиші, прибирання, відпочинок, читання тощо.
- **20:00–21:00** — Групова медитація, співи, читання священних текстів.

Гнучкість карма-йоги

- Завдання карма-йоги можуть включати такі обов'язки, як доїння кіз, виготовлення сиру, ткацтво, забір дітей зі школи, ремонт автомобіля тощо.
- Деякі ранкові періоди можуть бути присвячені особистому навчанню чи медитації.

Час, який не витрачається на виконання завдань, слід присвячувати внутрішній роботі: медитації, асанам, співам кіртанів або читанню текстів.

Робота в тиші

- Більшість занять (наприклад, садівництво, будівництво) можна виконувати в тиші або під час співання мантр.
- Обговорення в базовому таборі повинні стосуватися лише суттєвих питань. Плітки чи випадкові розмови не сприяють усвідомленості.

Міжособистісні стосунки

- У цій спільноті стосунки між людьми не є головною метою. Ідеал полягає в тому, щоб особистість відходила на другий план у спільній роботі.
 - Якщо міжособистісні проблеми порушують спокій групи, їх можна вирішити на груповій зустрічі або за допомогою медитації.
-

Ермітаж: Періоди усамітнення

Кожен учасник проводить частину часу в ермітажі, яка залежить від кількості учасників і доступних просторів.

- **Мінімальний період:** 24 години.
 - **Оптимальний початковий період:** 3–5 днів.
 - **Максимальний період:** 3 тижні.
-

Що брати до ермітажу

- **Мінімум для виживання:** спальник, зубну щітку, ковдру чи подушку, свічки, пахощі.
 - **Додаткове для садхани:** книжки святих, фото священних об'єктів або природи, матеріали для творчості (зошити, альбоми для малювання).
-

Денний розпорядок в ермітажі

- **Їжа:** Один раз на день (велика порція опівдні, додатково фрукти).
- **Контакт із базовим табором:** Немає соціального контакту. Потреби можна передати запискою.
- **Форма практики:** Варіюється від суворої ізоляції до включення легших завдань, як-от прогулянки чи творчість.

Така ізоляція дозволяє глибше зосередитися на внутрішній роботі й наблизитися до духовних цілей.

Правила перебування в ермітажі

1. **Вихід із кімнати:**
Дозволяється лише для туалету та миття, без будь-яких соціальних контактів.
 2. **Умови для медитації:**
Якщо ермітаж розташований у шумному місці, можна використовувати беруші. Більшу частину часу ви проводите в медитації. Корисно мати базові знання або досвід медитації, щоб заспокоїти розум. Спочатку велика частина часу витрачається на спостереження за диким і неконтрольованим розумом, який "робить своє". У таких мінімальних умовах стимуляції це найкраще видно.
-

Абат: Лідер спільноти

1. **Ротація обов'язків:**
Якщо в групі немає вчителя, лідерство може бути ризикованим. Однак обов'язки абата можна чергувати між учасниками.
2. **Обов'язки абата:**
 - Забезпечувати злагоджену роботу спільноти на фізичному рівні.
 - Підтримувати духовні цілі спільноти в центрі уваги.
 - Регулярно медитувати, щоб залишатися духовно врівноваженим і не перетворюватися на джерело хаосу чи егоїзму.

3. **Візити до відлюдників:**

Абат може відвідувати відлюдника на його запит (за допомогою записки). Під час таких візитів акцент робиться на духовному розвитку відлюдника. Іноді достатньо простої спільної медитації в тиші.

Настрій та тон у спільноті

1. **Легкість і радість:**

Незважаючи на сувору структуру, усе це не повинно виконуватися в занадто серйозному настрої. Легка й радісна атмосфера сумісна з духовною роботою.

2. **Космічний гумор:**

Відчуття гумору дуже важливе для ефективності духовної спільноти. Тягар релігійності та оцінювання може заважати.

Модифікований ашрам у міських умовах

1. **Спільне проживання:**

Великий дім, який ділять між собою кілька людей, свідомо зібраних для роботи над собою, може стати корисним середовищем.

2. **Ермітаж:**

- Один або два приміщення в найтихішій частині дому можуть бути відведені під ермітаж.
- Ще одна кімната може бути кімнатою для групової медитації.

3. **Графік для учасників:**

Кожен учасник має можливість провести час в ермітажі, догляд за ним забезпечують інші члени групи.

Сатсанг: Альтернатива для мешканців міста

1. **Формат зустрічей:**

- Щоденні зустрічі в різних квартирах.
- Прості, неконкурентні формати: читання, медитація, кілька пісень, легкий прасад (освячена їжа).

2. **Мінімум розмов:**

Усі зусилля спрямовані на зменшення стимуляції, що не пов'язана з духовним шляхом. Космічні плітки також можуть сповільнювати прогрес.

3. **Тиша:**

Періоди тиші до і після формальних аспектів вечора допомагають підтримувати зосередженість і духовну атмосферу.



СІМЕЙНА САДХАНА

Практика сімейної садхани на Заході у 1970-х роках була складною. Якщо в минулому як на Сході, так і на Заході існували чіткі моделі для сімейного життя, вони базувалися на культурі й традиціях, які підтримували цю практику. Проте західна культура зазнала руйнівного впливу промислової революції та грошової економіки. Це призвело до фактичного знищення сім'ї як духовної та психічної єдності, оскільки принаймні один, а часто й обидва члени сім'ї були змушені стати заробітчанами.

Це спричинило щоденну відсутність вдома та залежність від дитячих садків, шкіл чи інших установ, які не можуть забезпечити духовного фундаменту. Їхнє завдання — виховувати «хороших членів» суспільства, яке саме по собі є світським і спрямоване лише на збереження існуючого рівня свідомості.

У результаті сім'я розпорошується: її члени ізольовані один від одного, об'єднані лише економічними потребами та спільним проживанням. Сім'я втрачає центр, із якого вона могла би випромінювати духовність і психічну підтримку. Вона мертва.

Відродження духовності

Проте в останнє десятиліття з'явилося нове духовне пробудження, викликане різними факторами: психоделіками, атомною загрозою, рок-н-ролом, вченнями зі Сходу й усвідомленням внутрішньої порожнечі. Життя не терпить вакууму, і часи змінюються.

З ЧОГО ПОЧАТИ?

1. Духовна основа:

Почніть із духу. Слово *дух* походить від латинського слова, що означає *дихання*. Дихайте духом, який підтримує життя. Це «ніщо» є фундаментом усього. Присвятить своє життя духові: *«Шукайте спершу Царства Небесного, і все інше буде додано вам»*.

2. Фізична реальність:

Задайте собі конкретні питання:

- Скільки одягу вам дійсно потрібно?
- Яка їжа необхідна?
- Яке житло потрібне? Де його знайти?

3. Перегляд цінностей:

- Чи можете ви дозволити собі зменшити витрати?
- Чи готові ви відпустити непотрібні речі та хибні цінності?

Якщо ваш нинішній спосіб заробітку може бути інтегрований у вашу духовну практику, це ідеально. Якщо ні, можливо, доведеться перейти до економіки виживання — мати достатньо, щоб вижити, але не більше.

Робота для єднання сім'ї

1. **Ферма чи ремесло:**
Купіть стару ферму чи займіться ремеслом. Так сім'я може працювати разом, забезпечуючи засоби для існування.
 2. **Щоденна праця:**
Праця на фізичному рівні повинна бути чіткою та простою. Це дозволяє сім'ї зростати разом, розвивати довіру, відкритість і стати психічною єдністю.
-

Створення духовного середовища

1. **Перетворіть середовище на храм:**
 - Якщо ви практикуєте бгакті-йогу, прикрасьте стіни святими зображеннями, запаліть пахощі, випромінюйте любов.
 - Якщо християнство — зробіть дім оселею для Христа.
 - Якщо дзен — створіть простір порожнечі.
 2. **Розпорядок:**
 - Вставайте в один і той самий час.
 - Моліться та медитуйте разом.
 - Готуйте з любов'ю, утримуйте дім у чистоті, щоб він став місцем, де Господь Будда почуватиметься як удома.
-

Єдність у любові

- Чоловік поклоняється жінці як Богу — Святій Матері, Божественній Шакті, Землі, Калі.
- Жінка поклоняється чоловіку як Богу — Сину, Сонцю, Отцю, Шиві.

Здавайтеся одне одному, станьте одним цілим. Це єдність за межами дуальності, де кожен стає Всесвітом.

О Свята Родино

Це основа практики.

Коли з'являються діти — плоди вашого союзу, сприймайте їх як божественних аватарів, святих істот, які щойно прийшли з нашого справжнього ДОМУ, щоб навчати. Живіть і годуйте їх так, як вони живлять вас. Прислухайтесь до їхніх тонів, розпізнавайте їхній промінь, щоб допомогти їм виконати своє духовне призначення, створюючи матрицю для їхньої свідомості.

- **Будьте обережні:** Оберігайте сутність дитини в цьому світі. Обирайте перші враження для них так само ретельно, як і їжу, яку вони їдять.
 - **Шануйте їх:** Вони — надія та доля Всесвіту. Поважайте їх, любіть і чітко направляйте.
 - **Підтримуйте гармонію в домі:** Уникайте хаотичних впливів, нехай у домі панує спокій. Нехай любов горить у всіх лампах.
-

Практика та материнство

Для жінок може бути важким земний тягар, що відчувається як енергетичний потяг. Діти тонко відчують її психічне віддалення.

1. **Медитація:** Знайдіть місце для глибокої медитації, трохи віддалене від інших.
 2. **Спілкування з дітьми:** Якщо вони прокидаються під час вашої практики, поясніть, що ви робите.
 3. **Розповіді:** Читайте їм святі історії, щоб нагадати їм про духовне життя.
 4. **Регулярність:** Дотримуйтеся постійної практики, щоб діти залишалися налаштованими.
-

Пісні та мантри

- Співайте мантри разом із дітьми.
 - Їхні перші слова можуть стати святими іменами. Наприклад, деякі діти починають співати «*Ом Шрі Рам Джай Рам Джай Джай Рам*» або «*Бхаджа Шрі Крішна Чайтанья*».
-

Практика для чоловіків

Чоловіки часто захоплюються «астральними подорожами», які можуть призвести до відриву від реальності, а потім створюють драми замість «*Рама Рама Рама*».

1. **Боротьба зі страхом смерті:** Це важкий шлях, але разом цей процес стає і легшим, і складнішим.
 2. **Ключ — повна здача духу:** Лише абсолютна й повна відданість духові робить усе можливим.
-

Тривала дисципліна сімейної садхани

Головна складність — підтримка дисципліни впродовж тривалого часу.

1. **Відсутність сангхи:** У більшості інших садхан є опора на сангху (групу). У випадку сімейної садхани таких людей мало, і зв'язок між ними складно підтримувати.
 2. **Рішення:** Хорошою альтернативою може стати створення духовної спільноти, побудованої виключно для духовних цілей.
-

Висновок

Це все або нічого. Постійно змінювати розклади, щоб «втиснути дух» на 10–20 хвилин на день, недостатньо. Практика жорстка, тому що легко забути й «заснути».

Ті сім'ї, які практикують у спільнотах, використовують різні дисципліни — від суфійської екстатичної практики до християнського братства, індуїстської бгакті чи дзен. Вони, здається, досягають успіху на цьому шляху.



САДХАНА ДЛЯ ТИХ, ХТО ЖИВЕ ОДИН

Життя на самоті дає вам більше гнучкості та вільного часу для роботи над своєю садханою.

Переваги самотності для садхани

1. Ранкові практики:

Ви можете вставати дуже рано, співати мантри вголос, запалювати свічки, палити пахощі, дзвонити в дзвоник або виконувати інші ритуали, які наближають вас до Духу, не турбуючи нікого іншого.

2. Дієта:

Якщо ви вирішили поститися, це не створює незручностей для інших. А якщо дотримуетесь спеціальної дієти, яка робить вас легким і наближає до Духа (хоча й може нагадувати смак матраца з кінського волосу), ви можете їсти, коли відчуваєте голод.

3. Тиша:

Ви можете створити тихий світ, вільний від радіо, телевізора чи музики, і проводити багато часу в теплому коконі тиші.

4. Роль свідка:

Якщо ви розвиваєте усвідомлення свідка, ви можете вголос вести драматичний монолог, наприклад:

- «Він іде до холодильника. Він думає з'їсти морозиво. Він вирішує зайнятися пранаямою замість цього...»

Такий коментар допомагає вам залишатися у ролі спостерігача, але, ймовірно, не сприятиме ідеальному співіснуванню з сусідами чи співмешканцями.

Виклики самотності

1. Обмеженість у карма-йозі:

На самоті мало вимог до вас, і ви не розвиваєте гнучкість, яка виникає у процесі взаємодії з іншими.

2. Баланс через взаємодію:

Якщо ваша робота теж є самотньою, варто шукати можливості для глибокої взаємодії з іншими, наприклад:

- Викладання у громадському центрі.
- Керівництво групою скаутів тощо.

Такі ситуації, які повністю вас залучають, найкраще підходять для практики збереження свідка та центру.

3. Вплив на інших:

Робота з людьми допомагає побачити, як втрата та повернення вашого центру впливає на оточуючих.

Сутність самотності

Навіть якщо здається, що ви живете на самоті, це не означає, що ви дійсно самотні.

- Коли ви зачиняєте двері, затемнюєте кімнату й дивитеся всередину себе, ви розумієте, що двері насправді відкриті, світло горить, і...
- «Хтось є у вашій кімнаті... темрява, як чорний птах, відлітає... і відлітає».

Самотність — це лише ілюзія, і у внутрішньому просторі ви завжди у зв'язку зі своїм справжнім Я.

СМЕРТЬ

Щоб померти, потрібно спершу жити. Але щоб по-справжньому жити, потрібно спершу навчитися помирати.

Живіть свідомо! Помирайте свідомо!

Махатма Ганді, індійський політик і святий, був убитий, коли виходив зі свого дому. У момент, коли кулі проникли в його тіло, він вимовив ім'я: **«РАМ»**.

Індійські ріші кажуть, що померти, вимовляючи ім'я Бога, означає досягти стану «за межами меж» без подальших зусиль.

Практика смерті

1. Відчуйте свою смерть

Ритуальна смерть практикувалася у світі протягом століть.

- **Буддистські медитації:** спрямовані на усвідомлення смерті.
- **Християнські аскети:** переживають смерть через споглядання вічного життя (*sub specie aeternitatis*).
- **Приклад Лори Гакслі:** У її семінарах учасники психологічно переживають власну смерть:

Ритуал смерті (за Лорою Гакслі)

1. **Створіть атмосферу:**
Зробіть кімнату напівтемною або комфортно затемненою.
2. **Прийміть зручну позу:**
Ляжте на ліжко, диван або на підлогу.
3. **Відпустіть своє тіло:**
Уявіть, що з нього пішло життя. Ваше тіло стало пасивним, непотрібним.
4. **Уявіть свою смерть:**
 - Ви померли.
 - Ваш похорон ось-ось почнеться.
 - Відпустіть своє тіло, відчуйте його як щось, що більше не належить вам.
5. **Проживіть емоції:**
 - Дійдіть до межі своїх почуттів: самотність, покинутість, нелюбов.
 - Кричіть, плачте, виплесніть усе.
6. **Зверніться до оточення:**
 - Це ваш останній шанс: висловіть усе, що було приховано, поділіться своїми помилками, болем, любов'ю.
7. **Відновіть зв'язок із собою:**
 - Після очищення від гіркоти ваші сльози стануть м'якими.
 - Зігрійте себе любов'ю й повагою до свого тіла.
8. **Поверніться до життя:**

- Відчуйте, як це тепло та любов наповнюють кожну клітину вашого тіла.
 - Нехай це почуття розповсюдиться навколо вас, охоплюючи всіх людей і речі, які є частиною вашого життя.
-

Тибетська та Єгипетська книги мертвих

Ці давні посібники служать дороговказами для тих, хто вмирає, проводячи їх через енергетичні трансформації, які відбуваються під час смерті.

Психоделічний досвід смерті/відродження

- Психоделіки використовувалися для досвіду смерті та відродження у поєднанні з подібними практиками. (Див. *The Psychedelic Experience*.)
-

Миттєва смерть і переродження

Кожного разу, коли ви відпускаєте:

- Цілі:
- Его-образи:
- Контроль:

... і просто **БУДЕТЕ** замість того, щоб **РОБИТИ**, ви вмираєте (его) й відроджуєтеся (як Селф, як Будда).

Самогубство — не звільнення

Самогубство є іншим видом смерті, в якому людина залишається прив'язаною до свого его. Замість звільнення воно є проявом поневолення, через що всі просвітлені люди завжди засуджували його.

2. Переживання смерті з іншою людиною

Бути поруч із людиною, яка помирає, ділитися з нею свідомістю і допомагати їй померти свідомо — це одне з найвищих проявів ролі бодхісаттви. Це варто шукати та практикувати.

Рекомендації для цієї практики

- Медитуйте разом або окремо:**
Оберіть той спосіб, який здається правильним. Медитація допомагає залишатися в *Вічному Тепер*, де нічого не відбувається. Це дозволяє служити з любов'ю, бути повністю залученим і при цьому залишатися неприв'язаним.
 - Вчіть лише через своє буття:**
Якщо ви залишаєтеся центрованими, ваша спокійна присутність допомагає звільнити тих, хто готовий.
 - Говоріть правду:**
Висловлюйте її лише тоді, коли вас запитують. Не говоріть нічого неправдивого.
 - Бачте в тому, хто помирає, лише вічне:**
Спостерігайте, як Божественна Мати робить це знову. Усі форми, які ви бачите в іншій людині, — це лише прояви ваших власних бажань. Просвітлений, дивлячись навколо, бачить або ніщо, або все водночас — і знає, що це одне й те саме.
 - Читайте священні тексти:**
Читайте вголос або мовчки слова Тих, Хто Знає.
-

Місця для смерті та народження

Можливо, колись у нашій країні з'являться Центри для помирання й народження. Вони можуть бути розташовані біля гір або океану — місця, куди кожен охочий міг би прийти, щоб бути в присутності свідомих істот під час цих важливих моментів життя.

- Хто там буде?**
Цілителі, помічники та гіді, які допомагають пройти шлях, будь то релігійно-метафоричний, йогічний чи психоделічний.
-

Смерть і відродження в кожен момент

Ми всі вмираємо щомиті, і ми всі народжуємося щомиті, незалежно від того, чи називаємо це фізичною або психологічною смертю/народженням.

Застосовуйте ці поради щодня та в кожній взаємодії з людьми, щоб усвідомлювати це та бути свідомими у процесі.

Про смерть у словах Олдоса Гакслі

«Легко, мій любий, легко. Навіть коли йдеться про смерть. Нічого важкого, грандіозного чи надмірного. Ніякої риторики, ніяких метафізик. Лише факт смерті й факт Ясного Світла. Викиньте весь свій багаж і йдіть уперед. Є болото, яке намагається затягнути вас у страх і відчай. Саме тому ви повинні йти легко...

...Тепер відпустіть це старе тіло. Воно вам більше не потрібне. Залиште його лежати, як купу зношеного одягу... Ідіть до Світла, до миру, до живого миру Ясного Світла».

(Олдос Гакслі, *Острів*)

Словник

А

- **ajna** — точка між бровами; третє око; шоста із семи чакр; насправді розташована в середньому мозку, пов'язана з таламусом.
- **akasha** — ефір; найтонший, всюдисущий матеріальний прояв.
- **asana** — зручна постава; сидіння; третій етап восьмиступінчастої йоги.
- **ashram** — монастирський притулок, зазвичай під керівництвом гуру.
- **Atman** — Душа-Дух; індивідуалізований Брахман.
- **avatar** — (букв. «той, що з'явився ззовні») втілення Верховного Господа у людській формі, наприклад, Христос, Крішна, Рама, Заратуштра, Будда.
- **avidya** — невігластво.

В

- **ban marg** — лівосторонній шлях.
- **bardo** — стан між смертю і відродженням.
- **Bhakti Yoga** — йога відданості.
- **bhajan** — співання священних пісень; музика поклоніння.
- **bindu** — нижчий прояв прани.
- **brahmacharya** — (букв. «жити в Брахмі») статева стриманість (часто так розуміється).
- **Brahman** — абсолютне, з якого все походить; Вища Реальність.

С

- **chakras** — (букв. «колеса») вихори психічної енергії в тілі, пов'язані з нервовими сплетіннями.
- **chela** — учень.
- **chillum** — глиняна трубка для куріння ганджі або чарсу.

Д

- **Dharma** — Універсальний Закон; Шлях.
- **dhyana** — медитація; ототожнення з Божественним.

Г

- **gasho** — поклон із пошаною до іншої істоти, розуміючи сутність Будди в усіх живих істотах.
- **gopis** — танцюючі пастушки, зачаровані грою Господа Крішни на флейті.
- **guru** — духовний наставник або вчитель.

Н

- **Hatha Yoga** — (ха — сонце; тха — місяць) робота з тілом.
- **hridayam** — духовне серце.

I

- **ida** — тонкий нерв зліва від шушумни (каналу кундаліні в хребті); місячна наді. Див. **pingala**.
- **Ista Devata** — особистий Бог (Ішвара), який отримує молитви та захищає учня на Шляху.

J

- **japa** — повторення імені Бога, зазвичай за допомогою мала.
- **Jnana Yoga** — шлях пізнання через розум і розрізнення.

K

- **Kargyupa** — аскетична тибетська буддійська секта.
- **karma** — (букв. «дія») закон причини й наслідку; прояв енергії через думки, слова і вчинки.
- **Karma Yoga** — реалізація через дію; безкорисливе служіння (Сат Сева).
- **kinhin** — медитація під час ходьби, яку практикують у дзен-буддизмі.
- **kirtan** — повторення в піснях імен Бога.
- **koan** — медитаційна вправа у формі питання чи парадокса, використовувана в практиці Ріндзай Дзен.
- **kundalini** — енергія, яка піднімається з основи хребта; пробуджується як змія за допомогою йогічних вправ, щоб освітлювати чакри.

L

- **Love** — *промовте це слово, і ви будете ВІЛЬНІ; ми не маємо любові, коли ми є любов'ю.*
- **lama** — учитель.

M

- **Mahamudra** — поєднання протилежностей; Середній Шлях; Великий Жест; Великий Символ.
- **Mahayana** — Велика Колісниця або Високий Шлях північного буддизму (тибетський, китайський, японський).
- **maithuna** — практика «яб-юм» (статевий акт, у якому жінка сидить верхи обличчям до чоловіка).
- **mala** — чотки зі 108 намистин і намистиною-гуру (Меру), використовуються для джапи; вервиця.
- **mandala** — (букв. «коло») геометричне та психометричне розташування ліній, форм і кольорів, що використовується як засіб для медитації.
- **mantra** — слова, склади чи фрази, які впливають на психічний стан через вібрацію чакр.
- **maya** — феноменальний світ.
- **Meru** — гора в Центрі.
- **mouni** — садху, який використовує мовчання як метод.
- **moxa** — звільнення.
- **mudra** — жест пальців, рук або кінцівок, що впливає на прану.
- **muhlbandh** — стискання анального сфінктера.

N

- **Nad Yoga** — йога внутрішнього звуку (від *nadi*, нервовий канал).
- **nadi** — нервовий канал.
- **nirvakalpa samadhi** — найвищий надсвідомий, безформний стан, у якому немає різниці між суб'єктом і об'єктом.
- **nirvana** — єднання з усім і нічим; поза кармою.

- **Nyingmapa** — тантрична тибетська буддійська секта, члени якої не обов'язково повинні бути ченцями.

O

- **ojas** — найвища форма прани.
- **OM (AUM)** — сукупність усієї енергії; перша причина; всюдисущий звук.

P

- **padmasan** — повна поза лотоса, у якій ноги схрещені, а ступні лежать на стегнах.
- **pandit** — освічена людина.
- **pingala** — тонкий нервовий канал з правого боку; сонячна наді. Див. **ida**.
- **prajna** — найвища інтуїтивна мудрість.
- **pran(a)** — життєва енергія.
- **pranayama** — контроль прани через контроль дихання.
- **prasad** — освячена їжа.

R

- **Ram(a)** — сонячний аватар, втілений у Сат'я Юзі.
- **Rimpoche** — (букв. «Дорогоцінний») титул, наданий високим ламам і тулку.
- **roshi** — дзенський наставник.

S

- **sadhak** — духовний шукач, який практикує садхану.
- **sadhana** — духовний шлях, робота чи вправа.
- **sadhu** — святий чоловік; духовний працівник.
- **samadhi** — єдність розуму; злиття суб'єкта й об'єкта.
- **samsara** — циклічний процес народження-смерті-переродження.
- **sanyasi** — відречений; мандрівний монах у шафрановому одязі.
- **Sat Chit Ananda** — повне Буття-Знання-Блаженство; наша істинна природа; реальність.
- **Satipatthana Vipassana** — застосування усвідомленості.
- **Satsang (Sangha)** — спільнота або спілкування Працівників на Шляху. (Sat Guru - Sat Sang - Sat Seva: чистий наставник - чисте спілкування - чисте служіння).
- **Sattvic** — чистий.
- **Satya Yuga** — Золотий Вік Істини-Чистоти.
- **siddhi** — прихована (окультна) сила.
- **Siva** — танцюючий руйнівник (его); наприклад, втілений як Шанкара, Бгагаван Рамана Махаріші.

T

- **Tao** — шлях і Шлях.
- **Tantra Yoga** — йога використання почуттів для виходу за межі почуттів; часто називається Швидким Шляхом.
- **tapasya** — аскетизм; спокута; очищення вогнем.
- **tratak** — дисципліна вдивляння в об'єкт, такий як полум'я свічки, квітка, Сонце.

U

- **udyanahandh** — закриття верхнього кишкового проходу.

- **upaya** — метод.

V

- **vairag** — відпадання світських бажань.
- **Vajrayana** — Непохитний Шлях.
- **Vichara Atma** — «Хто я?»
- **Vishnu** — Зберігач; втілений як Рама, Крішна, Будда, Ісус.

Y

- **yoga** — ярмо; єднання; випрямлення Шляху, через який Бог усвідомлює Себе.

Z

- **zazen** — перебування в природному стані; припинення концептуальної активності.
- **zendo** — місце, де практикують дзадзен.



КНИГИ ДЛЯ ДУХОВНОГО ПРАКТИКУМУ

Бхагавад-Гіта (переклади):

- Сер Едвін Арнольд: *The Song Celestial*. (Dial).
- Енні Безант: (Theosophical Publ. House, Індія).
- Хуан Маскаро: *Penguin Classic* (1962).
- Прабгавананда та Ішеруд: (Mentor).
- Свами Шивананда: *The Bhagavad Gita*.

Інші важливі тексти:

- **Свята Біблія**, версія Короля Джеймса.
- Єлена Петрівна Блаватська: *The Voice of the Silence*.
- Джон Блофелд: *The Zen Teachings of Huang Po*.
- Дж.Х. Мур (переклад): *Sayings of Buddha*.
- Гарма Чанг: *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*.
- Едвард Конзе: *Selected Sayings from the Perfection of Wisdom*.
- **Дхаммапада** (переклади):
 - Ірвінг Беббіт: (NY: New Directions).
 - П. Лал: (NY: Noonday).

Тибетські тексти:

- Еванс-Вентц:
 - *The Jewel of Liberation*.
 - *Tibet's Great Yogi Milarepa*.
 - *Tibetan Yoga & Secret Doctrines*.
 - *The Tibetan Book of the Dead*.

Сучасні тексти:

- Реджинальд М. Френч: *The Way of a Pilgrim*.
- Лама Говінда: *Foundations of Tibetan Mysticism*.
- Кирпал Сінгх:
 - *The Jap Ji: The Message of Guru Nanak*.
 - *The Crown of Life*.

Класичні тексти:

- Лао Цзи: *Tao Te Ching*. (різні переклади: Mentor, Macmillan, Capricorn Press).
- Свами Нікхілананда: *The Gospel of Sri Ramakrishna*.
- Мехер Баба: *Discourses* (Vols. 1–4).

КНИГИ ПРО ТВОРЧІСТЬ ТА ЖИТТЯ МЕХЕР БАБИ

- God Speaks! The Theme of Creation & Its Purpose, NY: Dodd, Mead & Co.
- Осборн, Г. Teachings of Ramana Maharshi, NY: Weiser.
- Philokalia—твори ранніх отців церкви.
- Рамана Махарші:
 - Talks with Sri Ramana Maharshi.

- Day by Day with Bhagavan.
- Guru Ramana (С. С. Коен).
- Maharshi's Gospel.
- Ramana Maharshi & His Philosophy of Existence.
- Reflections on "Talks".
- Saddhu's Reminiscences of Ramana Maharshi (Майор С. В. Чедвік).
- Self-Inquiry: Who Am I?

(Ці книги доступні у багатьох книгарнях або їх можна замовити безпосередньо з *Arunachala Ashram*, 342 E. 6th Street, NYC.)

- The Mountain Path—чудовий журнал, також доступний.

КЛАСИЧНІ І СУЧАСНІ ТВОРИ

- Шастрі. Ashtavakra Gita.
- The Ramayana of Valmiki, Лондон: Shantisadam.
- Пракаша Брахмачарі.
- Satya Sai Baba, Brindavan та інші брошури (С. Ramachandran, пер.).
- The Srimad Bhagavatam (The Wisdom of God), NY: Putnam (пап.).
- Святі отці:
 - Св. Іоан Хреститель. Dark Night of the Soul, NY: Doubleday.
 - Тайгісананда, Свами. Narada Bhakti Sutras, Індія: Bharati Press.
 - Upanishads (переклади Mascara, Prabhavananda).

Рекомендовані книги для духовної подорожі

Філософія та практика

- **Родні Коллін:** *Теорія небесного впливу* (Theory of Celestial Influence).
- **Ананда Кумарасвами:** *Будда і Євангеліє буддизму* (Buddha & the Gospel of Buddhism).
- **Ален Даніелю:** *Йога: Метод реінтеграції* (Yoga: The Method of Reintegration).
- **Рене Домаль:** *Гора Аналог* (Mount Analogue). (Символізує піднесення душі через експедицію на гору).

Буддизм і східна філософія

- **Александра Давід-Неель:**
 - *Посвячення і посвячені в Тибеті* (Initiations & Initiates in Tibet).
 - *Таємні усні вчення тибетських буддистських сект* (Secret Oral Teachings in Tibetan Buddhist Sects).
- **Мірча Еліаде:** *Йога, безсмертя і свобода* (Yoga, Immortality & Freedom).
- **Філіп Каплеу:** *Три стовпи дзен* (The Three Pillars of Zen).
- **Герман Гессе:**
 - *Сіддхартха* (Siddhartha).
 - *Подорож на Схід* (Journey to the East).
 - *Гра в бісер* (The Glass Bead Game).

Індуїзм

- **Р. К. Датт:** *Рамаяна та Махабхарата* (The Ramayana and the Mahabharata).
- **Свами Прабгавананда та Крістофер Ішеруд:** *Як пізнати Бога* (How to Know God) (коментарі до Йога-сутр Патанджалі).
- **Ромен Роллан:** *Життя Рамакрішни* (The Life of Ramakrishna).

Гурджієв та його послідовники

- **Джордж Гурджієв:**
 - *Зустрічі з видатними людьми* (Meetings with Remarkable Men).
 - *Все і вся — Оповідання Вельзевула своєму онуку* (All and Everything—Beelzebub's Tales to His Grandson).
- **А. Р. Ораж:** *Про любов* (On Love).

Духовні класики

- **Томас Мертон:**
 - *Сімповерхова гора* (The Seven Story Mountain).
 - *Думки в самоті* (Thoughts in Solitude).
 - *Нові зерна споглядання* (New Seeds of Contemplation).
- **Олдос Гакслі:** *Острів* (Island).
- **Лора Гакслі:** *Цей позачасовий момент* (This Timeless Moment).

Сучасні духовні автори

- **Мехер Баба:**
 - *Слухай, людство* (Listen Humanity).
 - *Все і нічого* (The Everything and the Nothing).

Інші цінні твори

- **Дж. Г. Найгардт:** *Чорний Олень говорить* (Black Elk Speaks).
- **Свами Рамдас:**
 - *У баченні Бога* (In the Vision of God).
 - *Світ — це Бог* (World is God).

книги для медитації та духовної практики

- **Репс, Пол:** *Дзенова плоть, дзенові кістки* (Zen Flesh Zen Bones).
- **Рільке, Райнер Марія:** *Дуїно елегії* (Duino Elegies).
- **Святий Августин:**
 - *Сповіді Святого Августина* (The Confessions of Saint Augustine).
 - *Місто Боже* (The City of God).
- **Ідріс Шах:** *Шлях суфія* (The Way of the Sufi).
- **Свані Сівананда:**
 - *Концентрація та медитація* (Concentration & Meditation).
 - *Кундаліні-йога* (Kundalini Yoga).
 - *Практика йоги* (The Practice of Yoga).
 - *Садхана* (Sadhana).
 - *Бхавадгіта* (Bhagavad Gita).

- **Шанкарачар'я:** Коштовна перлина мудрості (*The Crest Jewel of Wisdom*).
- **Торо, Генрі Девід:** Уолден (*Walden*).
- **Вішнудевананда, Свами:** Повна ілюстрована книга йоги (*The Complete Illustrated Book of Yoga*).
- **Віталд, Йогі:** Системи йоги для здоров'я та звільнення від напруг (*The Yoga Systems of Health & Relief from Tensions*).
- **Вітмен, Волт:** Листя трави (*The Leaves of Grass*).
- **Річард Вільгельм:** Таємниця золотої квітки (*The Secret of the Golden Flower*).

Книги для саморозвитку та пізнання

- **Томас Кемпіс:** Наслідування Христа (*The Imitation of Christ*).
- **Айзек Азімов:** Трилогія Фундації (*The Foundation Trilogy*).
- **Аліса Бейлі:**
 - Повернення Христа (*The Reappearance of the Christ*).
 - Душа та її механізм (*The Soul and Its Mechanism*).
 - Від інтелекту до інтуїції (*From Intellect to Intuition*).
 - Посвячення людства та Сонця (*Initiation Human & Solar*).
 - Листи про окультну медитацію (*Letters on Occult Meditation*).
 - Трактат про білу магію (*A Treatise on White Magic*).

Літературні твори

- **Герман Гессе:**
 - Сіддхартха (*Siddhartha*).
 - Подорож на Схід (*Journey to the East*).
 - Гра в бісер (*The Glass Bead Game*).
- **Рей Бредбері:** Ілюстрована людина (*The Illustrated Man*).
- **Данте Аліґ'єрі:** Божественна комедія (*The Divine Comedy*).
- **Антуан де Сент-Екзюпері:** Маленький принц (*The Little Prince*).

Духовна література

- **Карлос Кастанеда:** Вчення дона Хуана: шлях які (*The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge*).
- **Оуспенський, П.Д.:**
 - У пошуках чудесного (*In Search of the Miraculous*).
 - Четвертий шлях (*The Fourth Way*).

Класичні та духовні праці

- **Ервін Шредінгер:** Мій погляд на світ (*My View of the World*).
- **Махмуд Шабістарі:** Таємний сад (*The Secret Garden*).
- **Ідріс Шах:** Розповіді дервішів (*Tales of the Dervishes*).
- **Е. Г. Шатток:** Експеримент в усвідомленості (*An Experiment in Mindfulness*).
- **Джогендра Сінгх (перекладач):**
 - Персидські містики (*The Persian Mystics*).
 - Молитви шейха Ансарі (*The Invocations of Sheikh Ansari*).
- **Гері Снайдер:** Задня країна (*The Back Country*).
- **Бред Штайгер:** У моїй душі я вільний (*In My Soul I Am Free*).
- **Д. Т. Судзукі:**
 - Дзенова доктрина та відсутність розуму (*Zen Doctrine & No Mind*).

- *Навчання дзен-буддійського монаха (The Training of the Zen Buddhist Monk).*
- **Еммануель Сведенборг:**
 - *Праці Сведенборга (Swedenborg's Works).*
 - *Вступ до релігійної думки Сведенборга (An Introduction to Swedenborg's Religious Thought).*
- **Рабіндранат Тагор:**
 - *Релігія людини (The Religion of Man).*
 - *Поезія Кабіра (Poems of Kabir).*
- **Дж. Р. Р. Толкін:**
 - *Гобіт (The Hobbit).*
 - *Кільцева сага (The Ring Cycle).*
- **Чог'ям Трунгпа:**
 - *Народжений у Тибеті (Born in Tibet).*
 - *Медитація в дії (Meditation in Action).*
- **Джузеппе Туччі:** *Теорія та практика мандали (The Theory & Practice of the Mandala).*
- **Евелін Андерхілл:**
 - *Основи містицизму (The Essentials of Mysticism).*
 - *Хмара невідомості (The Cloud of Unknowing).*
- **Артур Волей:** *Ні п'єси Японії (The No Plays of Japan).*
- **Генрі Теннісон:** *Індійський святий мандрівник (India's Walking Saint).*
- **Алан Вотс:**
 - *Психотерапія Схід і Захід (Psychotherapy East & West).*
 - *Поза теологією: мистецтво боголюдини (Beyond Theology: The Art of Godmanship).*

Додаткові видання

- **Сат Прем:** *Ауробіндо або пригоди у свідомості (Aurobindo or Adventures in Consciousness).*
- **Дейн Рудьяр:** *Планетаризація свідомості (Planetarization of Consciousness).*
- **Рейнольд Ніколсон:** *Матнаві Румі (The Mathnawi of Rumi).*
- **Хазрат Інаят Хан:** *Послання суфіїв (The Sufi Message).*
- **Шунрю Судзукі Роші:** *Дзеновий розум, початківський розум (Zen Mind, Beginner's Mind).*
- **Шрі Сай Сатчаріта:** *Чудове життя і вчення Шрі Сай Баби з Ширді (The Wonderful Life and Teachings of Shri Sai Baba of Shirdi).*

Додаткові джерела книг:

- **Samuel Weiser,** Нью-Йорк, NY
- **Orientalia Inc.,** Нью-Йорк, NY
- **Shamballa Bookstores,** Берклі, Каліфорнія
- **The Bodhi Tree,** Лос-Анджелес, Каліфорнія

Розділ Перший з *Будь Любов'ю Зараз:*

Шлях Серця

Уявіть, що відчуваєте більше любові, ніж будь-коли раніше. Вас люблять сильніше, ніж мати, коли ви були немовлям, більше, ніж коли-небудь любили вас ваш батько, дитина чи найінтимніший партнер. Цей любовник нічого не вимагає від вас, не шукає особистого задоволення і бажає лише вашого повного щастя.

Вас люблять просто за те, що ви є, за ваше існування. Вам не потрібно нічого робити, щоб заслужити цю любов. Ваші недоліки, відсутність впевненості в собі, фізична чи соціальна недосконалість, економічний статус — все це не має значення. Ніхто не може забрати цю любов у вас, вона завжди буде тут.

Уявіть, що бути в цій любові — це як нескінченне розслаблення в теплій ванні, яка підтримує і огортає кожен ваш рух, проникаючи в кожную думку і відчуття. Ви відчуваєте, як ніби розчиняєтесь у любові.

Ця любов насправді є частиною вас; вона завжди тече через вас. Це як субатомна текстура всесвіту, темна матерія, яка з'єднує все. Коли ви налаштовуєтесь на цей потік, ви відчуваєте його у своєму серці — не фізичному чи емоційному, а у своєму духовному серці, у тому місці, куди ви вказуєте, коли кажете:

"Це я."

Це ваше глибше серце, інтуїтивне серце. Це місце, де поєднуються вищий розум, чиста свідомість, тонкі емоції і ваша душевна сутність. Тут ви з'єднуєтесь із всесвітом, де є присутність і любов.

Безумовна любов дійсно існує в кожному з нас. Вона є частиною нашої внутрішньої сутності. Це не активна емоція, а стан буття. Це не "я люблю тебе" за щось чи за умови, а любов без причини, любов без об'єкта. Просто сидіння в любові — любов, яка включає стілець, кімнату і проникає в усе довкола. У цьому стані мислячий розум згасає.

Якщо я входжу в те місце в собі, де є любов, і ви входите в те місце в собі, де є любов, ми разом у любові. Тоді ви і я дійсно є в любові — в стані буття любов'ю. Це вхід до Єдності. Це простір, в який я потрапив, коли зустрів свого гуру.

Багато років тому в Індії я сидів у внутрішньому дворі маленького храму в передгір'ях Гімалаїв. Навколо мого гуру, Махарадж-джі, зібралось тридцять чи сорок людей. Цей старий чоловік, загорнутий у картате покривало, сидів на дерев'яному ліжку, і на рідкісну мить усі замовкли. Це була медитативна тиша, як відкрите поле в безвітряний день або глибоке чисте озеро без жодної хвилі.

Я відчував хвилі любові, що випромінювались до мене, немов лагідний прибіт тропічного узбережжя, занурюючи, колихаючи, ніжно огортаючи мою душу, безмежно приймаючи і відкрито.

Я був майже переповнений цим почуттям, на межі сліз, настільки вдячний і сповнений радості, що не міг повірити, що це відбувається. Я відкрив очі і побачив, що всі навколо мене відчують те ж саме.

Я подивився на свого гуру. Він просто сидів там, дивлячись навколо, нічого не роблячи. Це була його сутність, яка сяяла, як сонце, однаково освітлюючи кожного. Це не було спрямоване на когось конкретно. Для нього це було нічого особливого — лише його природа.

Ця любов схожа на сонячне сяйво, природну силу, завершення того, що є, блаженство, яке проникає в кожну частинку існування. У санскриті це називається *сам-чїт-ананда*:

"істина-свідомість-блаженство" — блаженство свідомості буття.

Це вібраційне поле любові-ананди пронизує все; усе у цій вібрації перебуває в любові. Це інший стан буття, що виходить за межі розуму.

Ми були перенесені любов'ю Махарадж-джі з одного вібраційного рівня на інший — від его до рівня душі. Коли Махарадж-джі через цю любов привів мене до моєї душі, мій розум просто перестав працювати. Можливо, саме тому безумовну любов так важко описати, і найкращі її описи походять від містичних поетів. Більшість наших описів ґрунтуються на умовній любові, з міжособистісної точки зору, яка просто розчиняється в цьому безумовному просторі.

Коли Махарадж-джі був поруч зі мною, я був омиваний цією любов'ю. Один із інших західних учнів, які були з Махарадж-джі, Ларрі Брілліант, сказав:

"Як мені пояснити, ким був Махарадж-джі і як він робив те, що робив? У мене немає жодного пояснення. Можливо, це була його любов до Бога. Я не можу пояснити, ким він був. Я майже можу почати розуміти, як він любив усіх. Я маю на увазі, це була його робота, він був святим. Святі повинні любити всіх.

Але це не те, що завжди мене вражало, не те, що він любив усіх —

а те, що коли я сидів перед ним, я любив усіх. Це було найважче для мене зрозуміти, як він міг так повністю трансформувати дух людей, які були з ним, і проявляти не лише найкраще в нас, а й те, чого в нас навіть не було, чого ми не знали. Я не думаю, що хтось із нас коли-небудь був настільки добрим, чистим чи люблячим у своєму житті, як тоді, коли ми сиділи перед ним."*

Ласкаво просимо на шлях серця! Вірите чи ні, але це може стати вашою реальністю — бути коханим безумовно і почати ставати цією любов'ю. Цей шлях любові нікуди не веде. Він лише глибше занурює вас у теперішній момент, у реальність того, ким ви вже є. Цей шлях виводить вас із розуму і вводить у серце.

Любов — це природна схильність людини. Люди в інші часи й місцях знаходили цей шлях у багатьох різних культурних контекстах. В Індії це називають бгакті-йогою — досягненням вищої єдності через любов, традицією, яка налічує багато століть. Практики бгакті-йоги є способом увійти в простір безумовної любові, у сяюче серце, розчинитися в океані любові, у Єдиному. У цій книзі ви познайомитеся з кількома індійськими "святими", які стали цією любов'ю. Ми розглянемо способи, як і ви можете ступити на цей шлях. Тут немає формули. У кожного з нас є свій ключ, щоб відкрити реальність нашого серця.

Падіння в любов

Перший досвід безумовної любові у дорослому віці може нагадувати ніжне танення льодовика. Або ж це може бути катаклізм — величезний землетрус, який струшує вашу сутність до самого ядра. Ви закохуетесь, але сам акт прийняття настільки інтенсивної та всеосяжної любові змінює ваше уявлення про себе. Ви не можете плавати в такому безмежному океані й залишатися в невеликому ставку свого обмеженого "я". Навіть якщо це відкриття триває лише мить, навіть якщо воно зникає і, здається, забувається, цей момент усвідомлення, це відкриття серця забарвлює все ваше подальше життя. Назад дороги немає. Залишається тривалий післясмак цієї абсолютної солодкості, яка не піддається запереченню.

Ісус використовував метафору рибалки. Коли ви вперше відчуваєте таку глибину радості, ви опиняєтеся в сітці чистої любові, закинутій божественним рибалкою. Ви "зацеплені" цією любов'ю.

Мій гуру нагадує рибалку, що ловить на мушку. Его звивається, тікає й натягує жилку, намагаючись вирватися, але кожного разу гачок божественної любові все глибше проникає, поки, зрештою, "маленьке я" — особистість із усіма своїми звичками, пучок думок і бажань — не здається вищому "Я", цій істоті чистої любові й свідомості, яка постійно втягує вас у єднання.

Коли я вперше приїхав до Індії, мене жахала сама ідея гуру. Мене приваблював буддизм, який відповідав моєму прагматичному психологічному мисленню. Як я опинився перед індуїстським гуру? Коли я вперше зустрів його, я й сам навряд чи розумів, чого я там роблю.

Але коли Махарадж-джі занурив мене в свою безумовну любов, це змінило хід мого життя. Моє уявлення про себе повністю змінилося. Ця зустріч відкрила моє серце. У той момент я відкрився гуру — не просто старцю в ковдрі, що сидів переді мною, але місцю в ньому, яке відображало моє істинне "Я". Це духовне "Я" є джерелом безумовної любові.

Коли я повернувся до Штатів після свого першого перебування в Індії, я відчував, ніби несу в своєму серці дорогоцінний камінь і хочу поділитися ним. Я міг розповісти про відкриття серця й нове усвідомлення, яке це принесло. Але про гуру я говорив мало, тому що ця ідея здавалася недоречною для Заходу.

Однією з причин була неоднозначна реакція на поняття підкорення іншій людині. У нашій культурі підкорення майже завжди має негативне забарвлення. Ми не любимо, коли нам кажуть, що робити; ми хочемо розібратися самостійно. Підкорення означає відмову від своєї сили, і зазвичай це стосується сили его або сексуального домінування.

Термін "гуру" викликає уявлення про шахраїв і обманщиків, а не про духовних наставників. Звичайно, ми маємо бути скептичними, коли бачимо так званих гуру, заплутаних у питаннях грошей, сексу й влади. Спокуси, ухиляння від сплати податків, дорогі машини, високі ціни за мантри — навіть Голлівуд висміював гуру та культи. Образ харизматичних корупціонерів, які маніпулюють слабкими людьми, важко уникнути. Більшість людей навіть не впізнали б справжнього гуру, якби випадково натрапили на нього, і, звісно, мало хто коли-небудь зустрічав такого.

Спочатку Махарадж-джі здавався мені майже магичною істотою. У нього були неймовірні духовні сили, але поступово я почав усвідомлювати, що мене насправді "зацепив" океан його любові. І це було справжнє. Переді мною була плотська істота, яка весь час перебувала в стані безумовної любові. Ця любов дозволила мені здатися й прийняти його керівництво на внутрішньому шляху до знаходження цієї любові в собі.

Пізніше я зустрічав інших істот, живих і тих, хто залишив тіло, які допомагали мені побачити більше дорожньої карти цього шляху серця. Ці істоти бувають різних форм, розмірів і проявів, як і ми всі. Вони є дороговказами та гідами, що допомагають на шляху бгакті, на дорозі до любові, навіть якщо

кожен із нас має пройти цей шлях самостійно. Деякі з істот, які надихнули мене, також надихнули цю книгу. Сподіваюся, вони допоможуть і вам на вашому шляху.

Безумовна любов розчиняє будь-яке раціональне вагання, і ми стаємо п'яними від її солодкості. Ми подібні до метеликів, що кружляють біля полум'я свічки, згораючи у вогні живої любові.

Як ніжно ти проникаєш
у найглибше ядро мого єства!
Заверши те, що розпочав.
Розірви завісу цього солодкого зіткнення.
О, ніжний палаючий клинок!
О, прекрасна рана!
Ти заспокоюєш мене своїм палаючим дотиком.
Ти сплачуєш усі мої старі борги
і пропонуєш мені скуштувати вічність.
Убиваючи мене, ти перетворюєш смерть на життя.
О, палаючий ліхтар!
Ти освітлюєш найтемніші куточки моєї душі.
Де колись я купався в гіркій розлуці,
тепер, із витонченою інтенсивністю,
я випромінюю тепло й світло для свого Улюбленого.
Як мирно, як ніжно
ти пробуджуєш моє серце,
те таємне місце, де ти один живеш у мені!
Твій подих на моєму обличчі — божественний,
водночас заспокійливий і піднесений.
Як делікатно, як ясно
ти доводиш мене до божевілля від любові до тебе!

—Святий Іоанн Хреста, переклад Мірабаї Стар

Який би метафору ви не обрали (і ви можете вибрати чи змішати свою власну),
будь то піддавання ніжності найвищого роману, занурення у хвилю любові чи притягнення до
гравітаційного поля зірки,
після того, як ви відчули безумовну любов, вам більше нікуди йти.
Ви можете тікати, але не сховаєтесь. Насіння посаджено, і воно зростатиме у свій час.
Ви можете лише вирости у те, ким ви насправді є.

Можливо, ви думаєте, що вільні приходити й іти, грати там, де забажаєте,
але Улюблений узяв вас собі, і насправді ви можете лише все більше й більше піддаватися цьому
божественному тяжінню.
Повільно, але впевнено, в одну мить чи за тисячі життів, Улюблений затує вас назад,
поки ви не зіллєтесь з єдиним станом **сат-чит-ананди** — істини-свідомості-блаженства самого Себе.

Сім'я та друзі



Першого дня, коли я зустрів свого гуру, Махарадж-джі, між нами виник зв'язок, який незворотно змінив моє життя. Чоловік із сусіднього міста Найнітал перекладав нашу розмову англійською. Його звали Крішна Кумар, або "К.К." Сах. Наприкінці тієї зустрічі Махарадж-джі попросив його відвести мене до свого дому й нагодувати "дабл роти", тобто тостом, очевидно через те, що я був західною людиною, незнайомою з індійською їжею.

Спочатку К.К. сприйняв мене як напруженого іноземця й не знав, як ставитися до мене. Але він отримав наказ від свого гуру і, з повагою, що сягає його дитинства, виконав його без питань. Не вагаючись, він разом із сестрою та братом прийняв мене у свою люблячу сім'ю. Вони сприймали один одного грайливо, як духовні сутності, а не лише як братів і сестер, і прийняли мене як члена родини. Через чотири десятиліття ми досі маємо такі ж відносини.

З першого ж дня я поринув у світ, де чудесні істоти, святі та гуру, є частиною повсякденного життя. Це було не демонстративно чи месійно. Ці люди просто жили своїм життям. Те, що для них було звичайною рутинною, дозволило мені сприйняти величезну зміну у своєму світогляді, на яку я раніше не мав орієнтирів.

Сім'я К.К. виросла з Махарадж-джі. В Індії традиційні родини практикують бгакті, яке проникає в усі аспекти життя. Любов є невимовною мовою. У спільних домівках, де живуть кілька поколінь, це живе передання забезпечує міст для чистої любові від дитинства через підлітковий період до дорослого життя. Родинний гуру чи духовний старійшина дає молодшим поколінням glimpses (натяки) на безмежну любов. Можливо, у вас у сім'ї теж був дідусь чи хтось подібний.

Сестра К.К., Біна, яка, як і він, залишилася незаміжньою, сиділа навпочіпки на кухні біля вогнища й готувала чапаті. Щойно я дійшов до стану ситості від її неймовірної їжі, К.К. почав зі мною розмову. Як тільки я відвернув голову, щоб відповісти, Біна поклала на мою тарілку ще одну чапаті та порцію овочів. Я не мав шансу сказати "дякую" чи "ні". Це була злагоджена рутина. Я все доїв. В Індії відмовитися від їжі, яка подана, вважається образою, адже їжа тут дуже цінна. Це повторювалося кілька разів, і насолода перетворилася на певний дискомфорт, але їхня грайлива невинність робила це приємним навіть попри незручність.

К.К. приблизно мого віку, трохи молодший. Його зв'язок із святими сягає багатьох поколінь. Махарадж-джі вперше прийшов до їхнього дому, коли К.К. ще був дитиною. Батько К.К., Бхавані Дас Сах, працював інспектором поліції в районі Кумаон за часів британського панування.



Його робота включала відкриття й закриття великого храму в Бадрінатху на початку й наприкінці літнього сезону, а також нагляд за поліційними справами в розкиданому гірському районі.

Батько К.К. був духовною людиною й під час своїх службових подорожей відвідував віддалені ашрами святих і йогів, для яких ці пагорби були традиційним притулком. Він став відданим кількох великих святих, відомих і невідомих, які приходили до його дому, коли проїжджали повз місто. Махарадж-джі був одним із них.

Цей досвід із сім'єю К.К. та Махарадж-джі відкрив мені новий вимір любові та духовного зв'язку, якого я раніше не відчував.



На той момент я був абсолютно приголомшений тим, що він прочитав мої думки. Я опустил очі додолу, думаючи, що якщо він міг побачити цю частину мого розуму, то всі ганебні секрети, які я перераховував у своїй голові, також були йому очевидні. Я навіть не уявляв, які наслідки може мати зустріч із тим, хто знає про мене все!

Сповнений провини, я нарешті підвів очі на Махарадж-джі. Його обличчя було всього за кілька дюймів від мого, і коли я подивився йому в очі, він подивився на мене з такою любов'ю — безумовною, всезнаючою і цілком приймаючою. Це було схоже на душ чи ванну любові, яка змила всі нечистоти, які я носив із собою з минулого.

Оскільки я знав, що він знає про мене все, я відчув прощення. Він знав усе, і він усе одно любив мене. Це було так прекрасно.

Його любов змила всю провину й сором, які я тримав у собі, почуття, що були несвідомою основою моєї особистості. Завдяки цьому одному погляду дім карт мого его розвалився, і раптом я вперше в дорослому житті побачив себе як чисту душу.

Протягом десяти років після цього люди запитували мене, що саме в тій зустрічі змінило мене, і все, що я міг сказати, — це те, що він читав думки. Потрібно було ціле десятиліття, щоб я зрозумів, що справа була не в цьому. Читання думок, безсумнівно, підготувало мене, але саме любов відкрила моє серце.

Наближення до Безособистісної Любові

Коли ми говоримо про серце, легко сплутати емоційне серце зі духовним, адже, хоча вони обидва є серцем, вони представляють різні рівні свідомості. Емоційне серце — це те, яке нам усім знайоме, і про яке зазвичай пишуть у романах і поезії (окрім містичної поезії). Емоційна любов включає всі драматичні почуття: потяг, ненависть, ревності, ніжність і солодкість, які змушують наше серце тріпотіти. Це все емоційні стани, наповнені прив'язками, які постійно зміцнюють наше его.

Більшість емоцій, таких як страх, гнів, хіть і заздрість, пов'язані з нашою особистістю та імпульсами свідомого чи підсвідомого розуму, спрямованими на виживання та розмноження. Любов — це частина емоційного спектра, але вона відрізняється, бо випромінюється від нашої душі. Навіть коли любов змішується з его-проекціями, вона залишається проявом вищої сутності нашого буття, тієї частини, яка починає зливатися з духом і наближатися до Єдиного.

Емоції виникають і розчиняються в нашому розумі. Коли ми злі, ми відчуваємо гнів у розумі. Емоція, разом із зовнішнім стимулом чи внутрішнім імпульсом, який її викликав (зазвичай це розчарування, що веде до гніву), проноситься через думки, як порив вітру.

Одна дивовижна жінка, Сіддхі Ма, яка керує ашрамами Махарадж-джі, каже про гнів: **«Якщо полум'я вже розгорілося, воно саме згорить»**. Якщо не спіймати емоцію на стадії імпульсу, вона розсіється лише після того, як завдасть страждань вам чи іншим.

Емоції, здається, мають власне життя — чи вони виникають через звички, чи через спонтанні реакції. Вони надають нам багаторівневу інформацію про середовище. Сенсорні стимули викликають емоції, коли ми взаємодіємо з людьми та ситуаціями. Це схоже на хвилю, яка підносить, несе та знову опускає вас.

Емоційна любов і душевна любов

Коли ми відчуваємо емоційну любов, ми підносимося на хвилі, а коли вона відступає, ми знову потребуємо любові. У західній свідомості закладена потреба в емоційній любові. Наш розум створює навколо цього цілий світ. Ми думаємо, що так воно і є: всі потребують емоційної любові, і якщо ми її не отримуємо, то нас позбавляють чогось важливого. Наш розум переконує нас, що чим більше любові ми отримуємо, тим краще.

Однак емоційна любов базується на зовнішньому задоволенні, на тому, щоб любов відображалася нам. Вона не закорінена в почутті любові зсередини. Тому ми постійно потребуємо її ще й ще. Коли ми любимо когось емоційно, ця потреба у взаємності створює сильну прив'язаність. Ми так заплутуємося у стосунках, що рідко досягаємо сутності — перебування в любові.

Трансформація любові

Мій гуру, Махарадж-джі, показав мені можливість трансформації особистої любові в безособистісну. Його любов була настільки потужною, що змінювала мене. Але я побачив, що він не потребував, щоб його любили у відповідь. Його любов була простою і безумовною. Це дозволило мені побачити, що любов не обов'язково має бути особистісною.

Після його смерті я усвідомив, що любов, яку я відчуваю, не залежить від його фізичної присутності. Ця любов завжди була і залишається в мені. Чим глибше я занурююся в себе, тим більше любові знаходжу. Вона — моя постійна радість.

Серце-Розум

Спробуймо на мить назвати джерело любові душі серце-розумом. Коли Рамана Махарші, один із індійських святих, яких ви зустрінете, пережив **"Себе"** в середині грудей, це було не його фізичне чи емоційне серце. Це було його духовне серце, на санскриті **"хрідая"**, місце свідомості, яке квакери називають **"тихим, малим голосом Бога"**.

Серце-розум — це не его. Наше его — це постійно змінний набір думок про те, ким ми себе вважаємо. Ми будуємо уявлення про себе з думок і почуттів, які приймаємо за реальність. Немає нічого поганого в тому, щоб мати его. Ці думки й почуття необхідні для здорової особистості. Але якщо ми ототожнюємо себе виключно з его, це обмежене сприйняття може не дозволити нам відкрити своє глибше **"Я"**.

Як психолог я завжди працював із цією сукупністю думок і форм. Моя західна психологічна ідентичність базувалася на припущенні, що я — це мій розум. Але це не відкривало двері до мого серця-розуму навіть після років фройдівського навчання та психоаналізу.

Я не міг дійти до свого духовного серця через раціональний розум. Мій розум повинен був зупинитися, щоб відкрилося серце. Як сказано у **"Йога-сутрах"** Патанджалі, основі йогічної системи:

"Йога — це зупинка коливань свідомості" (**"Йога чітта врітті нїродха"**).

Коли під час першої зустрічі Махарадж-джі розповів мені мої інтимні думки про мою покійну матір, це обвалило мій розум. Він відкрив двері до мого духовного серця, до мого серця-розуму, через мою любов до матері і його любов до мене. Ця любов перевершила будь-яку любов, яку я коли-небудь відчував. Але тоді я був настільки вражений, що зосередився лише на читанні думок.

Свідомість і Серце-Розум

Коли я почав практикувати духовні вправи, я усвідомив свій розум зсередини. Я спостерігав за своїми відчуттями, за зоровими образами. Ця свідомість спостерігача є частиною серця-розуму. Серце-розум — це внутрішнє усвідомлення, свідомість духовного всесвіту всередині нас. І якість цього усвідомлення — це любов.

Люди інстинктивно ідентифікують себе з цією свідомістю. Якщо запитати, хто вони, більшість вказує на свою грудну клітку, а не на голову. Саме там знаходиться серце-розум.

На Заході свідомість часто трактують як когнітивний процес, але вона насправді походить із серця-розуму. Перехід від ідентифікації з его до ідентифікації із серцем-розумом є початком індивідуальної духовної роботи. Це свідомість душі, що включає любов, співчуття, мир і мудрість.

Рівні Розуму

В Індії чітко розрізняють рівні розуму:

1. **Манас** — мислячий розум.
2. **Буддгі** — інтуїтивний інтелект і здатність до розрізнення.
3. **Ахамкара** — індивідуальна свідомість, чисте почуття **"я"**, яке є серцем-розумом і спостерігачем.

Усі ці рівні розуму походять із індивідуальної душі, **"джіватмана"**, яка є нашим зв'язком із універсальною душею, **"атманом"**.

Ці рівні можна уявити як серію завіс чи ілюзій ("**майя**"), які відділяють нас від універсальної душі. Вони також є схемою свідомого всесвіту. Універсальна свідомість атмана локалізується в джіватмані — нашій індивідуальній душі.

Досвід Єдності

Під час першого прийому псилоцибіну я пережив єдність із атманом, спостерігаючи всі шари своєї ідентичності. Але через прив'язаність до мислячого розуму я не міг довго залишатися в цьому стані. Приїхавши до Індії, я зміг зустріти Махарадж-джі саме на цьому рівні — рівні атмана.

Дім — там, де серце

Під час моєї першої зустрічі з Махарадж-джі я зосередився на двох аспектах його буття: він знав усе і любив мене безумовно. Мені знадобилося багато часу, щоб усвідомити глибину такої істоти, яка могла це поєднувати. Я мав перейти від ідентифікації з розумом до ідентифікації з серцем-розумом.

Я постійно повертаюся до того, що Махарадж-джі зробив у той перший ранок. Це була не лише здатність читати думки. Це була любов, яка дозволила мені увійти в **Єдине**. Сьогодні я думаю, що це була благодать. Благодатна любов, яка об'єднала свідомість і любов у серці-розумі, розкрила горизонт свідомості, дала змогу пережити Єдине. Благодать — це перетин любові та усвідомлення, те місце, де все відкрите й наповнене любов'ю.

Ця благодать дозволила мені відчути **Єдине** на короткий момент — глибоке відчуття дому. **Єдине** — це свідомість і любов, але разом вони створюють щось більше: справжній дім.

На той час усе це сталося так швидко й насичено, що я досі інтегрую цей досвід, навіть через сорок років. Те, що дозволило мені довіритися Махарадж-джі й прийняти його як провідника на цьому шляху серця, була любов. У його любові я почувався настільки безпечно, що зміг на мить відпустити свої страхи й комплекси, увійшовши у свою душу, свій **джіватман**.

Коли я був поруч із Махарадж-джі, я відчував велику любов до світу. Я розумів, що це було створено його присутністю. Його свідомість грала з моєю, немов тяжіння більшого тіла притягує менше. Наші стосунки стали моєю внутрішньою подорожжю. Махарадж-джі — це моє глибинне "я".

Любов як шлях

Махарадж-джі сказав мені любити всіх, і це відгукувалося в мені протягом багатьох років. Поступово я почав усвідомлювати, що справді люблю все й усіх, хоча це не завжди стосується їхніх

особистостей, а радше їхньої сутності, адже вона — це й моя сутність. Це бачення з рівня душі, **джіватмана**. Любов і усвідомлення разом відкривають двері до серця-розуму й душі.

Мій шлях — це поглиблювати цю любов до всіх і всього. Це мій спосіб служити Махарадж-джі й допомагати іншим налаштуватися на свої душі. Коли я випромінюю любов і радість, які живуть у моїй душі, це повертається до мене. Коли я в контакт з своєю душею, я живу в середовищі душі, що дає іншим можливість увійти в свої душі.

Практика: "Я — любляче усвідомлення"

Я маю практику, де повторюю собі: **"Я — любляче усвідомлення"**. Я зосереджую свою увагу в центрі грудей, у серці-розумі, можливо, роблю кілька глибоких вдихів, щоб допомогти зосередитися. Я вдихаю любов і видихаю любов. Я спостерігаю за всіма думками, які формують мій розум, і люблю все, що можу усвідомити.

Я люблю тебе. Незалежно від того, яким ти є, я люблю тебе, бо ти є частиною прояву Бога. У цьому серці-розумі я більше не є Річардом Альпертом чи Рам Дасом — це лише ролі. Вони, як костюми, що висять у шафі.

"Я — любляче усвідомлення". Це означає, що все, що потрапляє в моє усвідомлення, буде мною люблене. Це найфундаментальніше "я". Любляче усвідомлення спостерігає за інкарнацією з рівня свідомості, відмінного від нашого повсякденного его, але водночас воно пронизує й охоплює щоденний досвід.

Любов долає страх

Коли я в любові, немає чого боятися. Любов нейтралізує страх. Усвідомлення і любов разом — це душа. Ця практика — шлях углиб душі. Якщо зануритися досить глибоко у свою душу, можна дійти до Бога.

Доктор Мартін Лютер Кінг-молодший описував цей тип любові — **"агапе"** — як "спонтанну, немотивовану, безпідставну, творчу любов Бога, яка діє в серці людини".

Це любов, яку поширює Махарадж-джі, безумовна любов. Він любить тебе просто так. Спонтанно, без жодної мотивації чи причини. Він не любить тебе за те, що ти досягаєш успіхів, або за те, що ти відданий чи займаєшся йогою, чи навіть за те, що ти на духовному шляху. Він любить тебе просто так. Чи можеш ти прийняти таку любов? Чи можеш ти прийняти безумовну любов?

Коли ти можеш прийняти таку любов, ти зможеш і дарувати її. Ти зможеш любити все, що ти сприймаєш, завжди. **"Я — любляче усвідомлення"**. Ти можеш усвідомлювати свої очі, які бачать, свої вуха, які чують, свою шкіру, яка відчуває, і свій розум, який створює думки, одну за іншою. Думки дуже спокусливі, але ти не зобов'язаний ототожнюватися з ними. Ти можеш ідентифікувати себе не з думками, а з усвідомленням думок. Принести любляче усвідомлення до всього, на що ти спрямовуєш свою увагу, означає бути любов'ю. Цей момент — це любов. **Я — любляче усвідомлення**.

Якщо ти випромінюєш любов, то занурюєшся в море любові. Але ти не випромінюєш любов, щоб отримати її у відповідь. Це не угода. Ти просто стаєш маяком любові для всіх навколо. Саме таким є Махарадж-джі. І тоді від моменту, коли ти прокидаєшся, до моменту, коли засинаєш, а можливо, і в снах, ти перебуваєш у люблячому середовищі.

Спробуй використовувати практику **"Я — любляче усвідомлення"**, щоб усвідомлювати свої думки й не ототожнювати себе з ними. Тоді ти зможеш ідентифікувати себе зі своєю душею, а не зі своїми страхами та тривогами. Коли ти ототожнюєш себе зі своєю духовною сутністю, ти не зможеш не бути любов'ю.

Це просто. Я починаю з факту, що я усвідомлюю, а потім люблю все. Але це все ще думка, і любляче усвідомлення — це не думка. А якщо це думка, то вона вказує на стан, який не є думкою. Це стан буття, так само як концепція порожнечі вказує на порожнечу, яка насправді є повнотою.

Душі люблять. Це те, що роблять душі. Его цього не робить, але душі — роблять. Стань душею, озирнись навколо, і ти будеш здивований: усі істоти навколо тебе — це душі. Стань душею, побач душу.

Коли багато людей матимуть цей зв'язок сердець, ми зрозуміємо, що ми всі — одне, ми, люди, по всій планеті. Ми будемо єдині. Єдина любов.

І не забувай про тварин, дерева, хмари, галактики — усе це одне. Це єдина енергія. Вона проявляється в різних формах, але це одна енергія. Ти можеш назвати її енергією, а можеш назвати її любов'ю. Мені подобається дивитися на дерево й бачити, що це любов. А тобі?

Заперечуючи реальність речей,
ти втрачаєш їхню істинну сутність;

Стверджуючи порожнечу речей,
ти втрачаєш їхню істинну реальність.
Чим більше говориш і думаєш про це,
тим далі віддаєшся від істини.
Залиши прив'язаність до слів і думок —
і немає нічого, чого б ти не зміг пізнати.

Повернення до кореня — це знаходження сутності,
але прагнення до образів чи "просвітлення" — це втрата Джерела.
Пробудження навіть на мить
означає вихід за межі образів і порожнечі.

— Сєнг-цань, Третій патріарх дзен